પ્રસ્તાવના

આધુનિક સમયમાં શારીરિક નિર્બળતા, વ્યાધિ અને અકાળ મૃત્યુ સર્વત્ર દૃષ્ટિ ગોચર થાય છે. અત્યંત આરોગ્ય અને બળવાન જણાતા ભરયુવાનો, જેમના અકાલિક મૃત્યુઓ પ્રથમ અપવાદ રૂપે થતા હતા તે સામાન્ય થઇ પડયા છે, અને આપણા દેશબંધુઓની આયુષ્ય મર્યાદા, અન્ય સુધરેલા દેશના વતનીઓની સરાસરી ઉમ્મર સાથે સરખાવતા, સૌથી ઓછી–છેક ઘટીને, ૨૧ વર્ષ જેવા અતિ અલ્પ સમય પર આવી ગઇ છે આ અતિ આફત કારક સ્થિતિ ઉત્પાદક અનેક કારણો પૈકી, એક પ્રબળ કારણ આરોગ્ય અને આયુષ્ય ભક્ષક તમાકુ જેવા ઝેરી અને માદક પદાર્થોના દુર્વ્યસનનો સર્વત્ર પ્રસાર છે એ નિ.સદેહ છે.

સારા સારા આશાવત વિદ્વાનો અને કેટલાક દેશના મોહરારૂપ પુરૂષો આ દુર્વ્યસનના પાશમા પડી ખરાબ બનતા થઇ, વિધવિધ રોગોથી પીડા પામી પોતાના પ્રાણની અકાળે આહુતિ આપે અને તેથી કરીને પોતાની બુદ્ધિ બળથી પોતાના પરાધીન અને પતીત દેશના જન મંડળને અપેક્ષિત લાભ આપી શકે નહિ, એ સાર્વજનિક આપત્તિનો ખ્યાલ કરતા કયા દેશ હિતચિંતકનુ હૃદય દુઃખથી અત્યત નહિ દ્રવે ?

આ જીવલેણ દુર્વ્યસન સર્વ સાધારણ અને અત્યત ફેલાવો પામેલુ હોવાથી સામાન્ય જનસમાજ ને અને ખાસ કરી ઉછરતા વાનોને, દારૂણ દુઃખદાતા થઇ પડયુ છે. હત ભાગ્ય હિંદમા, એક વખત એવો પણ હતો કે, રાજ્ય તરફથી તમાકુના વાવેતર વિરૂદ્ધ

પ્રતિબંધ મુકાયો હતો, અને હાલમાં એવો પણ સમય ચાલે છે કે, જેમાં કુમળા બાળકો પણ બીડીની બદીથી બંધાઈ ગયા છે દેશમાં કરોડો રૂપીયાનું ઝેરી તમાકુનું વાવેતર થાય છે એટલું જ નહિ, પણ દરવર્ષે કરોડો રૂપીયાની પરદેશી સીગારેટોના સોદા થાય છે આ રીતે ઝેર ખરીદી તેને બદલે લક્ષ્મી અપાઈ દેશના દારિદ્રમાં ઉમેરો થયે જાય છે આવી પરિસ્થિતિમાં જનસમાજની નિર્બળતા નિર્ધનતા અને પરાધીનતા ઉત્તરોત્તર પરાકાષ્ઠાએ પહોંચવા લાગે તેમાં શું આશ્ચર્ય ?

Mahatma Gandhi aptly says-If every smoker stopped the dirty habit, refused to make of his mouth a chimney to foul his breath damage his teeth and dull his sense of delicate discrimination and make a present of his such savings to some national cause, he would benefit both himself and the nation

મહાત્મા ગાંધી કહે છે કે ' તમાકુનો દરેક દુર્વ્યસની જો પોતાની ગંદી કુટેવ છોડી પોતાના મુખને, દુર્ગંધી શ્વાસ કાઢનાર ધુમાડીયું ન બનાવે, પોતાના દાંતને થતું નુકશાન અટકાવે, પોતાની સારાસારનો વિચાર કરવાની સૂક્ષ્મ વિચાર શક્તિને શિથિલ કરે અને આ રીતે તમાકુના વ્યસન પાછળ ખર્ચાતા નાણાંનો બચાવ કરી, તે રકમ કોઈ સાર્વજનિક પરોપકારી સંસ્થાને ભેટ તો તે પોતાની જાતનું તેમજ દેશનું હિત કરી શકે."

આ દુર્વ્યસનથી થતા શારીરિક માનસિક તેમજ આર્થિક નુકશાનો અજ્ઞાન જનસમાજના લક્ષ પર લાવી આ બાળક કે વધતો જતો પ્રચાર અટકાવવાના આવશ્યક ઉપાયો, આ વધુ

ખવામા આવ્યો છે જેમા શાસ્ત્ર કારોના તેમજ ધુરંધર જ્ઞાની-ઓના અનુભવો અને સચોટ અભિપ્રાયો આપી તમાકુ રૂપી કાતીલ ર વ્યસનીને એટલુંજ નહિ પણ તેની ભવિષ્યની પ્રજાને તેમજ મગ્ર દેશને પણ અત્યંત આહ્તત કારક છે, એ નિર્વિવાદ પ્રતિ-પાદન કરી તેનો ત્યાગ કરવાનું પ્રત્યેક મનુષ્યનું પરમ કર્તવ્ય કાવાનો હૃદયસ્પર્શી ઉપદેશ કર્યો છે બીજા ભાગમા આ દુષ્ટ વ્ય-સનની નાગ ચુડમાથી છુટવા માટે સબળ અને સચોટ સાધનો સૂચવ્યા છે તે અત્યંત ઉપકારક અને ઉપયોગી હોવાથી, તેનો લાભ સઘ પોતાના દુર્લભ માનવ દેહને આ જીવન ક્ષેત્ર રૂપી પુણ્ય કર્મ ભૂમિમા પોતનુ પુણ્ય કાર્ય કરવા માટે નિરંતર પાત્ર રહેવા દરેક દુર્ભાગી વ્યસનીને લાગણી પૂર્વક આગ્રહ કરેલો છે.

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી

વિષય સુચિ ભાગ પહેલો



વિષય સુચિ ભાગ ૨

પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શક સુચનાઓ

(૧) વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા, દૃઢ નિશ્ચયબળની પરમ આવશ્યકતા છે (૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરનાર, ખાસ ઔષધ નથી. નીકોટીન વિષ શરીરમાંથી બહાર કાઢી, જીવન શાસ્ત્રના નિયમોના પાલન વડે જ, વ્યસન મુક્ત થવાય છે (૩) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયાસાધક, મુખ્ય સિધ્ધાન્તો. (૪) શરીરમાં સચય થયેલ, તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢી નાખવાના મળદ્વારો. (૫) શુદ્ધ કાર બાહેના મોટા નગને ધોવાથી તમાકુનુ ઝેર જલદી બહાર આવે છે (૬) મોટા નગને ધોવાનો વિધિ (૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઇ, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાખવું (૮) લોહીમાંથી, તમાકુનુ ઝેર બહાર કાઢી નાખનાર દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા. (૯) ચામડીના અનેક કોટિ છિદ્રો દ્વારા તમાકુનું સચય થયેલુ ઝેર કાઢી નાખવાની અપાર આવશ્યકતા. (૧૦) પરસેવો લાવી, તમાકુનુ ઝેર બહાર કાઢી નાખવાની વિધિ (૧૧) નિત્ય સ્નાનની અનિવાર્ય અગત્ય. (૧૨) શિતોદક સ્નાન, અધિક ગુણદાયી છે (૧૩) હુંફા પાણીના, સ્નાનનો પ્રકાર ૧૪ શીત જલ સ્નાન ન કરી શકનારે, ઠંડી હવામાં, નગ્ન થઇ, શરીર મર્દન કરવુ જોઇએ (૧૫) તમાકુના વ્યસનનો ત્યાગ કરતી વખતે માદક ચીજો પદાર્થનો, ઉપયોગ કરવો નહિ (૧૬) વ્યસન ... થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, કદીપણ કોશ થવા ન દેવો. (૧૭) દસ્તનો ખુલાસો કરનાર, આહારની વસ્તુઓ (૧૮) બંધ કોશ કરનારા પદાર્થો (૧૯) બંધ કોશ ટાળી, મોટા આંતરડાને

આપનાર હસ્ત ક્રિયા. (૨૦) તમાકુનું વ્યસન, છોડવનાર આહાર. (૨૧) વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, ફળાહાર કરવો. (૨૨) સફરજન, ખાવાથી, તમાકુ. સહેલાઇથી, ત્યાગ થઇ શકે છે. (૨૩) ફળાહાર, કે કેવળ દૂધ પર રહી ન શકે તેવા માટે, સાત્વિક આહારજ પથ્ય છે. (૨૪) આહાર વિષે, સામાન્ય સુચનાઓ. (૨૫) પ્રસિદ્ધ મેકફડને, તમાકુના વ્યસની માટે, પ્રસિદ્ધ કરેલી પથ્યાહાર પધ્ધતિઓ, સખ્ત, મધ્યમ, મૃદુ. (૨૬) ક્રિયા દરમ્યાન, છુટથી પ ણી પીવાથી, તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે. (૨૭) મજબુત શરીર, તમાકુ ત્યાગ સહાયક છે [૨૮] હમેશ, નિયત કસરત કરવી, ખાસ જરૂરની છે. (૨૯) વ્યસન મુક્ત થવ ની ક્રિયા દરમ્યાન, વહેલા સુઇ, વહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. (૩૦) રાત્રે સ્વસ્થ નિદ્રા ન આવતી હોયતો, દવા ન વાપરતા, કુદરતી ઉપચારોથી. નિદ્રા લાવો. (૩૧) તમાકુ ત્યાગ કરવા ચાહનારે સુવા જતા અગાઉ, હમેશ, કોકર વરણા પાણીથી, સ્નાન કરવું ફાયદા કારક છે (૩૨) બની શકે તેમણે, આરોગ્ય શ્રમમા, કુટેવ ત્યજવી (૩૩) તમાકુની તલપ, શાંત કરવા, મારેના સ ધનો. (૩૪) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક શિથિલતા, કેમ ટાળવી ? (૩૫) રાત્રે પેડુપર પાટો બાંધી સુઇ રહેવાથી, તમાકુનું શરીરમા સચિત થયેલું ઝેર, જલદી બહાર નીકળી જાય, સહેલાઇથી વ્યસન મુકત થવાય છે. (૩૬) જેમનાથી એકદમ તમાકુ છુટી શકે નહિ, તેઓ થોડે થોડે આ ટેવ મૂકી શકે. [૩૭] વ્યસનમાંથી મુકત થવાની ક્રિયા કરતી વખતે, રાખવાની જીવન પધ્ધતિનું દિગ દર્શન. (૩૮) આગ્રહ.

પ્રકરણ ૧

---

૧ તમાકુનો દેશમાં વધતો જતો ફેલાવો અને તેથી થતી અગણિત હાનીઓ

આપણા દેશમાં તમાકુનો પગ પેસારો પ્રાચીન કાળથી નથી. વિખ્યાત વિદ્વાન દત્ત લખે છે કે ઇસ. ૧૫૦૦ માં તમાકુ જેવા છોડની લોકોને ખબર પણ નહતી લગભગ હજાર વર્ષ પછી એક બાદશાહના વખતમાં પોર્તુગીઝ લોકો આ ઝેરી છોડ લાવ્યા એટલે કે સોળમી સદીમાં જ અહીં આ આપનો જન્મ થયો છે. જો કે તમાકુના અસ્તિત્વની માહીતી સર્વ દેશમાં લોકોને અર્વાચિન સમયમાં જ મળી છે પરંતુ આ દુર્વ્યસન ઝડપથી સર્વ વ્યાપી થયુ છે અને દરેક દેશ, તમાકુના સખત ગુલામ થયો છે

ઉષ્ણ કટિબંધની ઉગ્ર ગરમીમાં, શીત કટિબંધની કડકડતી ઠંડીમાં, હજારો [illegible] ઉપરના શિખરો [illegible], અને વેરાન રણોના સ્મશાન તુલ્ય સુનકારમાં પણ, મનુષ્ય તમાકુનો વ્યસની [illegible] હોય છે. તમાકુની ઝેરી અસર તેના શરીર [illegible] પોતાના હિતની ખાતર કે અજ્ઞાન [illegible] દુર્વ્યસન, [illegible]

પણ, થયે જાય છે પ્રતિવર્ષ, કરોડો રૂપીયાનો, તન ધન નાશક તમાકુનો પાક, ઉત્પન્ન કરવામા આવે છે, એટલું જ નહિ પણ, જે પરાધીન દેશમા, સાત કરોડ માણસોને, અર્ધો નિરા પેટ પુરતા અન્ન વસ્ત્ર પણ મળતા નથી, તેજ દેશમા, દર વર્ષે, પરદેશથી રાા પોણાત્રણ કરોડ રૂપીયાની આ આયુષ્ય ઘાતક તમાકુ, અને તેની ભિન્ન ભિન્ન બનાવટોની, વૃદ્ધિ પામતી આયાત, થયે જાય છે, દુર્ભાગ્યે આ ઝેરી છોડનો એટલો બધો પ્રચાર થયેલો છે કે પુરુષોમા સેંકડેલગભગ ૮૫ માણસો તમાકુની જાળમા સપડાઇ જઇ, ઉત્તમ મનુષ્યાવતારમા નિરોગ શરીરથી, ઉજ્વલ થયેલા મનથી, અને નિર્મળ મતિથી મળતા અલભ્ય સુખોનો અનુભવ લેવા, અસમર્થ થયા હોય છે. કેટલાક તંમાકુને ચુના સાથે મેળવી પાનમા અથવા એકલી ખાય છે, કેટલાક તેને સુંઘે છે અને ઘણો મોટો ભાગ તેની બીડી કરીને કે ચલમ ભરીને કે હુકકામા પીએ છે, વિદ્યાર્થીઓમા પણ, આ વ્યસન વધારે પ્રસરવા માડયુ છે અને કેટલીક કમભાગ્ય સ્ત્રીઓ પણ, આ દુર્વ્યસનની ભોગ થઇ પડેલી છે વિશુચિકા રાક્ષસી જેવી છતા પણ, પ્રાણ સમાન પ્રિય અર્ધાગના જેવી માનેલી, ઝેરી આ તમાકુના લલચાવનારા હાવભાવોથી ભોળવાઇ, આ દુષ્ટાને તજી ન દેતા બ્રાહ્મણો પણશાસ્ત્રોકત ષટકર્મ કરી દેહ સાર્થકય કર્યાને બદલે "પાચ સાત મળી એકઠા, હોસે આહુતિ આપતા તમાકુના ભડકાકરી, પિત્રી નરકમા નાખતા, ગાયત્રીનો મંત્ર સતત જે મુખથી કરવો, ચપટે ચપટા ભરી, તમાકુ તેમા ભરવો, પૂરકરેચકદ્વાર, મલ્યા મળ શુધ્ધિ માટે, છીંકણી તેમા ભરી, જેથી તેને દાટે. અગ્નિ તીર્થ જે હાથનું, ચુનાથી ચોળાઇ ગયુ, પીચકારીના પાપથી, તનુ મંદિર ઓળાઇ ગયુ.

જાણે તે કોઇ માહાદેવી હોય, તેમ તેના વ્યસની લોકો, તેની અખંડ ઉપાસના કરે છે જાણે કોઇ મોટુ અક્ષય ફળ આપનારી હોય,

તેમ તેને સેવે છે ઉંચામાં ઉંચો બ્રાહ્મણો પણ તેના ભક્તો છે તમાકુથી તેમની બુદ્ધિનો નાશ થયો હોવાથી આ ગરાડીઓને ખ્યાલ પણ આવતો નથી કે, બીડીએ દેવી નથી; પરંતુ આયુષ્યને, પ્રાણને અને સાચા સુખને હરનારી રાક્ષસી છે, મનને અને બુદ્ધિને બગાડનારી ઝેરની પુડી છે, અમૂલ્ય કાળ અને ધનને હરનારી બળવાન લુટારી છે. તથા ગળા અને પગમાં મરણ સુધી પડેલી, અને ક્ષણ પણ અલગ ન થનારી મહા ત્રાસને આપનારી બોતેર મણની લોખંડની બેડી છે.

(૪) દેશહિત ચિંતકોનું પ્રેરક દ્રશ્ય

તમાકુના વ્યસનના વધેલા પ્રસાર વિષે મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે જેવી રીતે દારૂ, ભાંગ અફીણ ખરાબ છે. તેથી પણ તમાકુ વધારે ખરાબ છે તમાકુની સત્તા મનુષ્યજાતિપર એટલી બધી વધી ગઇ છે કે, તેમાંથી છુટવાને માટે ઘણો સમય લાગશે. નાનાથી મોટા સર્વ તેના ઝપાટામાં આવી ગયા છે આશ્ચર્ય કારક તો એ છે કે બુદ્ધિમાન માણસો પણ, તમાકુનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. મિત્રના સન્માન માટે, આજ કાલ તમાકુ એક ઉત્તમ સાધન થઇ પડયું છે સાધારણ માણસ તો જાણતા પણ નથી કે, તમાકુનું વ્યસન દ્દઢ થાય માટે સીગારેટ કે સિગરેટ બનાવવાવાળા તેમા એક પ્રકારનો સુગંધી ફ્રુટ તેજાબ નાખે છે તમાકુને ટેસ્ટ વાળો બનાવવા માટે તેમા અફીણનું પાણી છાટે છે

તમાકુ માણસ પર જાદુઈ અસર ચલાવી રહી છે તમાકુનો ફેલાવો કરવા હજારો રૂપીઆ જાહેર ખબરોમા ફેંકી દેવામાં આવે યુરોપમાં સીરટ બનાવવાનારી કંપનીઓ પોતાના છાપખાના ચલાવે છે આર્ટિસ્ટ ખરીદે છે ઇનામી ટીકીટો કાટે છે વગેરે હજારો પ્રકારની યુક્તિઓ કરે છે તમાકુએ પોતાની સત્તા સ્ત્રીઓ પર પણ ચલાવી છે.

આશાજનક બુદ્ધિમાન અને વિદ્વાન પુરૂષોને પણ, તેમની વિચાર શકિત અને બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ મલિન અને દુર્બળ થઇ ગયાથી, આ દુર્વ્યસનથી થતી અપાર હાનિનો ખ્યાલ આવતો નથી, અને તેનો ત્યાગ કરી શકતા નથી, એ દેશનુ મહાન દુર્દૈવ છે લોકોને ભોળવવા માટે, વ્યાપારી લોકો લાખો રૂપીયા ખરચી આકર્ષક જાહેરખબરો છપાવી, તમાકુ રૂપી રાક્ષસીને નિત્ય નવા નવા ભક્ષ્યોનો ભોગ ધરી શકે છે તમાકુનો કેટલો પ્રસાર છે, તેની એના અસખ્ય વ્યાપારી પૈકીના એકની જાહેર ખબરથી ખ્યાલ આવશે તે જાહેર કરે છે, કે અમારી બીડીઓ એટલી તો બધી લોકપ્રિય થઇ પડી છે કે, ઘડીયાળ ટીક કરે છે એટલામા તો અમારી ૯૦૦ બીડીઓ સળગાઇ ચુકી હોય છે, દરેક મીનીટે અડધો લાખ, એક કલાકમા ૭૦ લાખ, ને આખા દિવસમા સવા સાત કરોડ વપરાય છે આવા અસખ્ય વેપારીઓ જેઓ કરોડો રૂપીયા જાહેર ખબરો પાછળ જ ખર્ચી શકે છે, તે પાપાત્માઓ જન સમાજના કેટલ ધન અને પ્રાણના સહાર સાહાયક છે, તે સહજ સમજાય તેમ છે મૃત્યુ લોકના સર્વે પ્રાણીઓમા બુદ્ધિથી શ્રેષ્ઠ ગણાતા લાખો અને કરોડો માણસો પોતાના મનુષ્યત્વને કલક લગાડી, તમાકુ જેવો ઝેરી છોડ, કે જેનો શરીરના પોષણમા જરા પણ ઉપયોગ નથી, જે, માણસના તન, મન અને ધનને, અત્યત હાનીકારક છે, જેને ઉછેરવામા, અને અને જેનો વ્યાપાર કરવામા, લાખો માણસોને, પોતાના અમુલ્ય આયુષ્યની અકાળે આહુતિ આપવી પડે છે, જેનો જેનો સ્વાદ, અને વાસ, ઇન્દ્રિયોને આલ્હાદક ન છતા, ભારે ત્રાસ આપનાર છે,—જે બ્રહ્મપતિ જેવા અસાધારણ બુદ્ધિ બળવાળા મનુષ્યને પણ પાયમાલ કરી દાસત્વમા નાખે છે, જે પહાડને પણ પાડી મારવાની શકિતવાળાને આટલા શરણ કરી શકે છે, તે આવા ઝેરી છોડને ઉછેરે છે, તેના પાદડાને ચાવે છે, પાયે છે,

અને મુવે છે,—આ અદભૂત અને આત્મઘાતક કૃત્ય અતિ શોક કારક છે અને જે દેશમા સાત કરોડ માણસો નિરતર ભુખે મરે છે તે દેશમાના દરેક સ્વદેશપ્રેમી, અને સહૃદયી દેશહિતચિંતકને, આ દુષ્ટ તમાકુના વ્યસનને જન સમાજમાથી નિર્મૂળ કરવા, ભગીરથ પ્રયત્ન કરવા પ્રેરે છે

પ્રકરણ ૨

તમાકુમાં રહેલાં અનેક વિષો અને તેમની તમામ વનસ્પતિઓ અને પ્રાણીઓ પર થતી પ્રાણઘાતક અસરો
(૧) તમાકુના પાદડામા તેમજ તેના ધુમાડામા રહેલા ઝેરો (૨) ની કોટાઇન ઝેરની શરીર પર થતી અસર (૩) તમાકુના ધુમાડામા રહેલો. કારબનમોનોકઝાઇડ, એ અત્યત ઝેરી વાયુ છે (૪) કાર-બનમોનોકઝાઇડનું અલ્પ પ્રમાણ પણ, હવાને ઝેરી બનાવે છે (૫) તેનો બીડી પીવાથી ઉત્પન્ન થતો જથો (૬) પ્રુસીક એસીડ જેવો, એકે પ્રાણ ભક્ષક ઝેરી પદાર્થ નથી.

૧ તમાકુના પાંદડામાં તથા તેના ધુમાડામાં રહેના ઝેરો દુની-યાના મહાનમા મહાન રસાયન શાસ્ત્રીઓએ નિઃસંદેહ સિદ્ધ કરી આપ્યુ છે કે, વનસ્પતિ વિદ્યા વેત્તાઓને, જણાયેલા અનેક ઝેરી છોડા પૈકીનો, એક સૌથી વધારે પ્રાણઘાતક અને તીક્ષ્ણ ઝેરી છોડ, તમાકુ છે આ છોડનું મુખ્ય અગ જૂનતત્વ, નીકોટાઈન નામનું ક્ષારીય વિષ છે.આ પદાર્થ રસાયન શાસ્ત્રીઓને જણાયેલા, કાતીલમા કાતીલ ઝેરો પૈકીનું એક ઝેર છે. તે એટલુ તો ઝેરી છે કે, તેની ફકત વરાળ

લેવાથી મૃત્યુ થાય છે. તમાકુના પાદડામા, એ સિવાય તેને મળતાં નીચેના ઝેરી તત્વો હોય છે (૧) નીકોટેલીન (૨) ની કોટેન (૩), કપુર જેવો નીકોટાયાનીન નામનો પદાર્થ જેને લંઘિર સ્તોર્ફ્રુમા વિલક્ષણ વાસ આવે છે. અફીણ, કોકેન ભાગ, મોરફાઇન, બેલે-ડોના, એટ્રોફાઇન, સ્ટ્રેમોનીયમ વિગેરે વિષો, તમાકુની જાતના છે.

તમાકુ એવી તો રાક્ષસી માયા છે કે, મહાભારતનાં વર્ણવેલા પીશાચ ઘોરગજ્ઞને મારવાથી, જેમ તેના લોહીમાથી અન્ય રાક્ષસો પેદા થઇ શકતા હતા તેવીજ રીતે, તમાકુને બાળી નાખવામાં આવે છે છતા પણ, તેના ધુમાડામાંથી મૂળ ઝેરથી પણ અધિક ઝેરો ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે નિપુણ રસાયન શાસ્ત્રીઓને, છેલ્લામા છેલ્લી શાસ્ત્રીય ઢબ પ્રમાણે રસાયન રીતે તેના ધુમાડાનુ પૃથ્થકરણ કરતા તેમા નીચેના ૧૯ કાતીલ ઝેરો હોવાનુ જણાણું છે.

(૧) નીકોટાઇન (૨) પુસીક એસીડ (૩) કારબન મોનો કસાઇડ (૪) પીરીડાઇન (૫) એમોનીયા (૬) કારબોલીક એસીડ (૭) સલ્ફ-યુરેટેડ હાઇડ્રોજન (૮) મેથાલા માઇન (૯) માર્શગેસ (૧૦) નીકોલા-ઇન (૧૧) લ્યુટીડાઇન (૧૨) કોલીડાઇન, (૧૩) પારેવો ડાઇન (૧૩) કોરીડાઇન (૧૪) કોલીડાઇન (૧૫) રૂપીડાઇન (૧૬) વીરી-ડાઇન (૧૫) પાઇરોલ (૧૮) ફોર્મિક એાલ્ડી હાઇડ (૧૬) ફરફરોલ (ડો ડીકસન માન. એફ. આર સી પી બ્રીટીશ મેડીકલ જનરલના તંત્રી) ઉપરના ઝેર પ્રાણઘાતક છે તેમાના કેટલાકઃ—

(૧) નીકોટાઇન (૨) કારબનમોનોકઝાઇડ (૩) પ્રુસીકએસીડ (૪) પીરીડાઇન ૫ કોલીડાઇન ૬ ફરફરોલ એવાતો ઝેરી છે કે, જો તેઓ, અલ્પ પ્રમાણમા પણ શરીરમા જાય તો, જીવનો નાશ થાય છે. નિપુણ વૈદો, બીડી પીનારને કદીપણ, કોઇપણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય રહેતુ નથી એવો જે ભાર પૂર્વક અભિપ્રાય આપે છે તે સત્ય છે તમાકુના ધુમાડામા જે ૧૯ ઝેરો રહેલા છે તેમાના

મુખ્ય ઝેરો, કેવા તીક્ષ્ણ અને જીવનહર છે, તેનુ ઉપકારક જ્ઞાન તમાકુના ગરાડીની આંખો ઉઘાડી, તેના વ્યસન તરફ તેને ભય તેમજ તિરસ્કાર દૃષ્ટિથી જોતો કરે, તે હેતુથી ઉક્ત ઝેરોનુ અતિ સંક્ષિપ્ત વર્ણન નીચે આપેલ છે.

(૨) નીકોટાઇન ઝેરની શરીરપર થતી અસર.

નિષ્ણાતો નીકોટઇનને એક અત્યંત કાતીલ અને સૌથી અધિક આયુષ્યહર વિષ ગણે છે. જીવનવર્ધક મંડળ કે જે અત્યંત શાસ્ત્રેપાર ગત અમેરિકન નિષ્ણાતોનુ મંડળ છે, અને જેઓ પોતાના જીવન, વ્યાધિના કારણો શોધી તેને નિર્મૂળ કરવાના ઉપાયો શોધવામા વ્યતિત કરે છે તેઓ તમાકુ વિષે પોતાનો નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. તમાકુનો છોડ, ઝેરી નાઈટશેડ નામના છોડ જેવોજ પ્રાણઘાતક છે. તેનુ ક્રિયાકારક તત્વ નીકોટાઈન તેની જીવન હર ત્વરામા પ્રુસીક એસીડના કરતજ ઉતરતુ છે. સસલાની ચામડી પર તેનું એકજ ટીપુ પાડવાથી તે મૃત્યુ પામ્યું હતું. તેમજ તમાકુના પાદડાને મનુષ્ય શરીર પર લગાડવાથી પ્રાણ ગયાના દૃષ્ટાંતો નોંધાયેલાં છે એક બીડીમા સમાયેલી તમાકુમા એટલું નીકોટાઇન હોય છે કે જો તેને પીવામા આવે તો મરણ નીપજાવી શકે છે નીકોટાઈન પ્રથમ હૃદયની ગતિ મંદ પાડે છે, અને રૂધીરનુ દબાણ વધારે છે. પછીથી રૂધીરનુ દબાણ ઓછુ કરે છે અને હૃદયની ગતિ ત્વરિત કરે છે. તેની મગજ પર ખાસ કરીને નિદ્રાજનક અને ઉત્સાહભાજક અસર થાય છે તમાકુનો ઉપયોગ કર્યાથી જે માણસને વિચાર ત્વરિત ફિદ્દભવતા હોય તેવા માણસો તમાકુ વાપર્યા શિવાય વિચારજ ન કરી શકનાર તમાકુના ગરાડીયો જેવા છે પૂર્ણ આરોગ્ય અને સશક્ત મનુષ્યો જેમણે કદી પણ તમાકુ વાપરી નથી તેઓ તમાકુ વાપરવાથી વધારે સારૂ શારીરિક કે માનસિક કામ કરી શકે એવુ કદી પણ સાબીત કરવામા આવ્યુ

નથી. વસ્તુતઃ અમારા પ્રયોગોથી તો તમાકુ માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ કરે છે, એમ સાબીત થયું છે.

"તમાકુના સત્વ નીકોટાઇનનો ઉપયોગ કરીને અને તમાકુનો ધુમાડો પ્રાણીઓના ફેફસામા મોકલીને કરેલા પ્રયોગોથી પ્રાણીઓની ધોરી નસો કઠણ થયાનો અનુભવ થયો છે. ઘણી બીડીયો પીનારને પણ આવીજ અસર થયાનું ડાકટરોના અવલોકનમા આવેલું છે."

"નીકોટાઇનની અન્ય આરોગ્યઘાતક અને વ્યાધિજનકવિક્રિયાઓ નીચે પ્રમાણે થાય છે. (૧) રૂધિરના દબાણમા અવ્યવસ્થા (૨) હૃદયની ગતિ ત્વરિત થવી (૩) શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધવી (૪) હૃદયમા ધબકારા થવા અને (૫) હૃદય પ્રદેશમાં પીડા તમાકુના તમાકુના વ્યસનીનુ હૃદય એ નામથી જાણીતો થયેલો રોગ એ ભયંકર વ્યાધિ છે"

જો કે તમાકુના ત્યાગથી પૂર્વ આરોગ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે પરંતુ આ વ્યાધિ અસ્તિત્વમા હોય ત્યારે સખ્ત પરિશ્રમ પ્રાણઘાતક નિવડવાનો સતત ભય હોય છે તમાકુ વાપરી પોતાની શરીરશક્તિ તથા રક્ત શુદ્ધિને નુકશાન કરનારાઓમાના કેટલા કાળજ્વર તથા શસ્ત્રક્રિયાઓના ભોગ થયા તે કદી જાણવામા આવશે નહિ પરંતુ શસ્ત્રવૈદ્યોના અવલોકનમા આવ્યુ છે કે તમાકુના વ્યસનીઓને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી સાજા થવા વધારે સમય જોઇએ છીએ. જ્યારે નિર્વ્યસનીઓમા જીવન શક્તિ બળ વધારે સંચિત થયેલ હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થયા છતા જલદી સાજા થઇ જાય છે. નીકોટાઇનથી થતીજીવનશક્તિ નાશક અસર આ રીતે સિદ્ધ થઇ છે."

"ખાટા ઓડકાર સાથેનો અજીર્ણ વિકાર નિદ્રાનાશ, નાક, ગળા અને કાનમાથી પરૂ નીકળવુ અને બધીરત્વ પણ નીકોટાઇનની અસરનું પરિણામ હોય છે.

તમાકુ બાળવાથી નીકોટાઈનનો નાશ થતો ન હોવાથી બીડી-પીનારને નુકશાન થયા શિવાય રહેતું જ નથી

ઘણા માણસોનુ એવું માનવુ છે કે બીડી પીવાથી તમાકુ બળી જાય છે અને ઝેરી નીકોટાઈનનો પણ તેના સાથે નાશ થઇ જાય છે. આમ હોવાથી શરીરને નીકોટાઇનથી કાંઈ નુકશાન થતું નથી આ માન્યતા ભૂલભરેલી સાબીત થઇ છે દુનીયામા સૌથી પ્રસિદ્ધ અને અગ્રગણ્ય વૈદકીય પત્રોમના એક લંડનના "લેનસેટ' પત્રના સંચાલકોએ છેલ્લામા છેલ્લી રસાયનિક શોધ પ્રમાણે તમાકુના ધુમાડામા રહેલા તત્વેનુ બારીક નિરક્ષણ કરાવતા એવું માલુમ પડયુ હતુ કે તમાકુની જાત અને તેને પીવાની પદ્ધતિના પ્રમાણમા તમાકુના ધુમાડામા ઓછા વધતા પ્રમાણમા નીકોટાઇન રહેલું હતુ. કેટલીક જાતની તમાકુમા સેકડે દશ ટકા પ્રમાણ ઓછુ થતુ હતુ જ્યારે કેટલીક તમાકુમા નીકોટાઈનના મૂળ જથ્થાનો ⅘ ભાગ રહેતો હતો. અન્ય વિદ્વાન સોધકોએ પણ પરિશ્રમી પ્રયેગો કરી અન્ય દ્રષ્ટિબિંદુથી તમાકુના ધુમાડામા ઝેરી નિકોટાઇનનું અસ્તિત્વ નિઃસંશય રીતે નિષ્પન્ન કરેલુ છે આ પ્રયેગોનુ પરિણામ "જરનલ ઓફ અમેરિકન મેડીકલ એસોસીએશનમા પ્રસિદ્ધ કરેલ છે.

પ્રસિદ્ધ રસાયનશાસ્ત્રી બેામગરન્નરે તમાકુના ધુમાડામા રહેલ તત્વેાનો બારિક અભ્યાસ કરતા જણાયુ હતુ કે તેમા સેકડે ૧૪ ૩૩ ટકા નીકોટાઈન રહેલુ હોય છે. આ પૈકી જે વ્યસની તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમા લેતો નથી તેના શરીરમા તેના ૬૫ ટકા નીકોટાઇનનુ શોષણ થાય છે અને જે વ્યસની તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમા લે છે તેના શરીરમા તેના ૮૮ ટકા એટલે કે તેના ⅞ કરતા પણ વધારે પ્રમાણમા નીકોટાઇન જાય છે ધુમાડો શ્વાસમા લેનાર વ્યસની દરેક કલાકે પોતાના શરીરમા અડધો ગ્રેન નીકોટાઇનનું શોષણ કરાવે છે. આવી રીતે એક બીડી પીવાથી $\frac{1}{60}$ ગ્રેન નીકોટાઇન શરીરમા જાય છે એમ સાબીત કર્યું છે.

આરોગ્યશાસ્ત્રી લેહમેનની ખંતીલી રસાયનિક તપાસોથી સાબીત થયુ છે કે તમાકુના ધુમાડામાં નિકોટાઈન હોય છે જ.

પ્રખ્યાત ડચ રસશાસ્ત્રી લીવેને તમાકુના ધુમાડામા નીકોટાઇનનુ અસ્તિત્વ પ્રતિપાદન કરવા પ્રાણીગુણ, ધર્મ શાસ્ત્રપદ્ધતિથી રસશાસ્ત્ર પ્રયેાગો કર્યા હતા. તમાકુમા નિકોટાઇન એકલુંજ તત્વ છે કે જેને લીધે લોહીના દબાણમા વધ રો થાય છે. આ પ્રયેાગેામા તમાકુના ધુમાડાથી રૂધીરદબાણ વધેલાનું જણાયુ હોવાથી અને તેમ થવા નિકોટાઇન શિવાય કાઇ અન્ય કારણ ન હોવાથી તેનેા નિશ્ચયાત્મક અભિપ્રાય એ થયેા કે તમાકુના ધુમાડામા સૌથી વધારે નુકશાન. કારક તત્વ નિકોટાઇન હોય છે ને તેના અસ્તિત્વના પ્રમાણમા વ્યસનીને નુકશાન થાય છે.

ડૉ. હેન અને સેન્જરે આતરડાની ઉપર નીકોટાઇનની ક્રિયા. રોધક અસરનુ નીરીક્ષણ કરી તમાકુના ધુમાડાની પણ આતરડા પર તેવીજ વિલક્ષણ ઝેરી અમર થતી સાબીત કરી અન્ય દષ્ટિ બિંદુથી તમાકુના ધુમાડામા નિકોટાઇનની હાજરી બતાવી આપી છે.

આમ હેાવાથી કાતીલ ઝેર નીકોટાઇનનુ દરેક બીડી પીનારના શરીરમા શેાષણ થયા શિવાય રહેતુ ન હોવાથી વ્યસની હાથે કરી પેાતાના તન અને ધનની કેટલી ખુવારી કરે છે તે સહજ ખ્યાલમા આવશે.

નીકોટાઇન શરીરમાં સેહેલાઇથી શોસાઇ જાય છે તેવા પ્રકારનું વિષ છે

નીકોટાઇન, પાણીમા તુરત ઓગળી જાય છે અને તેથી કરી તેનુ, શરીરમા, સહેલાઇથી શેાષણ થઇ શકે છે, તે શરીરમા તુરત શેાષાઈ, લેાહીમા ભળી, આખા શરીરમા ફરીવળે છે, તે, નીચેના ચિન્હોથી સિદ્ધ થાય છે, (૧) જે મનુષ્ય, પેહેલ વેહેલેા, તમાકુ વાપરે છે, તેને, નીકોટાઇનની અસરથી તુર્ત ઉલટી થાયછે મેા પર

શીકકાશ આવે છે, અને પ્રસંગે, મૂર્છા પણ આવે છે, (૭) એકજ બીડી પીધાથી, તમાકુ પીનારનેા શ્વાસ તથા ચામડીમાંથી, ઘણા કલાકેા સુધી, તમાકુની ગંધ નીકળે છે.

નાક, મેા, ફેફસા અને શ્વાસ નલિકાઓના શ્લેષ્મઆવરણની શેાષક સપાટી ૮૦૦ થી ૨૦૦૦ ચેારસ ફીટ હેાવાથી અને આ સપાટી ઉપર, દરત્રણ ત્રણ મીનીટે, આખા શરીરનું લેાહી પસાર જતું હેાવાથી, તમાકુનું ઝેરી નીકેાટાઇન, તુરત લેાહીમા ભળી જઇ, ઝેરી ખસ કરે, એમાં, કાંઈ પણ આશ્ચર્ય નથી.

જે માણસ, દરરેાજની. અધેાળ તમાકુ પીએ છે તેના શરીરમાં સાતથી દશ ગ્રેન, નીકેાટાઇનનું શેાષણ થાય છે.

(૯) નીકેાટાઇન ઝેરનું પ્રાણ ઘાતક પ્રમાણ

ડા ગાથ કહે છે કે, નીકેાટાઇન એટલું તેા કાલીલઝેર છે કે ફકત તેનું એકજ ટીપું, મનુષ્યના પેટમાં જાય, તેા તે, મરણપામે

ઝેરેાની થતી અસર વિષેના નિષ્ણાત, ડૅા કેાપ લેન્ડ કહે છે કે, એકગ્રેનથી પણ ઓછું નીકેાટાઇનનું પાણી, મેાટા માણુસના નળમાં જવાથી, મૃત્યુ થયું હતું.

મેલ મેન્સ કહે છે કે,અગા રૂપીયા ભાર તમાકુના ધુમાડામ રહેલું નીકેાટાઇન, મૃત્યુજનક છે.

એક પ્રસંગ એવેા નેાંધાયેા છે કે, એક ખુનીએ, પેાતાન ભેાગને, મેા માં, બળાત્કારે નીકેાટાઇન રેડી મારી નાંખ્યેા હતેા. નીકેાટાઇન રેડયા પછી, તે, ૩ થી ૫ મીનીટથી વધારે, જીવી શકયેા ન હેાતેા.

એક માણુસે, મેાઢામા નીકેાટાઇન લઇ આપઘાત કર્યો હતેા, વું નીકેાટાઇન, મેામાં ગયું કે તુરત, તે બે ભાન થઇ, ભેાંયપર ઢીળેા, અને તેણે, ત્રણ મીનીટમા તેા પ્રાણ પુરા મુકી દીધા.

ડોકટર જાહેર કરે છે કે એક ટીપાનો ૩૨ મો ભાગ પણ જો મનુષ્ય શરીરમાં, શોષાવા પામે તો, તુરત તમ્મર આવે છે, ઉલટી થાય છે નાડીની ગતિમંદ પડે છે, ગાત્ર અત્યંત શિથિલ થાય છે, શ્વાસાવરોધ થાય છે, હાથ પગ ઠંડા પડે છે, અર્ધ બેભાનાવસ્થા થાય છે, અને મૃત્યુ સમીપ હોય, એવાં અન્ય ચિન્હો જણાય છે.

તમાકુ વાપરનાર, આવા હલાહલ વિષનો સાથી બને છે, તે ક્ષણ પણ વિસારવા જેવું નથી,

તમાકુના ધુમાડામાં રહેલો કારબન મોનોક્સાઇડ એ અત્યંત જીવનહર ઝેરી વાયુ છે

ગત વિશ્વવ્યાપી મહાયુદ્ધમા ઝેરી વાયુઓએ, જે મુખ્ય નાશકારક કામ કર્યું હતું, તેના લીધે કુશળ રસાયન શાસ્ત્રીઓને કયા કયા ઝેરી વાયુઓની, મનુષ્ય શરીર પર, શી શી નુકશાનકારક અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવાની જરૂર જણાઇ હતી, આ અભ્યાસને અંગે, બીડી પીનારને, જે જે અસરો થાય છે, તે. નીકોટાઇન સિવાય, તમાકુના ધુમાડામા રહેલ, અન્ય ઝેરોને લીધે પણ થાય છે કે નહિ, તેની પણ તપાસ કરવામા આવી હતી, અત્યંત નિશ્ચયાત્મક શાસ્ત્રોક્ત સાધનોથી, ચોકસી કરવાથી નિપુણ બોમ્બ અરજરને તમાકુના ધુમાડામા, અત્યંત ઝેરી કારબન મોનોક્સાઇડ (C. Co) વાયુ, મોટા પ્રમાણમા હોવાનુ, જણાયુ હતુ. ડૉ. ડી. એચ કેસ, મનુષ્ય પર, આ વાયુની થતી અસર નીચે પ્રમાણે વર્ણવે છે, લગભગ નીકોટાઇન જેટલોજ આ વાયુ પ્રાણ ભક્ષક છે. આ ઝેર ખનિજ ખાણોમાંથીયામા, તેમજ રોશનીની માટે વપરાતા વાયુમા હોય છે અમેરિકામાં ઘણા માણસો, આ વાયુથી, આત્મઘાત કરે છે, આત્મઘાતી, તમામ બારી બારણાં બંધ કરી, આ વાયુને શ્વાસમા લે છે, શ્વાસમા લેવાયેલું ઝેર કુદરતી રીતે લોહીમા ભળી

જીવ મનુષ્યને ગુંગળાવીને મારી નાંખે છે, સદભાગ્યે લોહી, શ્વાસ વાટે પેઠેલા હવામાંનાં ઘણાં ખરાં તત્વોને તુરત બહાર ફેંકી દે છે. પણ, તે કારબનમોનોકસાઈડ ને, બહાર કાઢી શકતું નથી. લોહી તેને તરત ચુસી લે છે, પરંતુ તેને પાછો બહાર ફેંકી દેવાની તેનામાં શક્તિ નથી તે, રાતા રક્ત ગોળા સાથે ભળીજઇ નવિન મિશ્રણ તરીકે, સ્થાયી રહે છે. તેનો સંચય થયે જાય છે, અને તે રાતા રક્ત કોષોનો નાશ કરે છે, અને પેશીઓને, પ્રાણ-વાયુ પોહોચાડવાની રક્તની કર્ય શક્તિ, હરી લે છે જો કોઇ પ્રાણીને કારબન મોનોકસાઈડના અત્યંત અલ્પ પ્રમાણવાળા વાતા-વરણમાં એ કલાક રાખવામા આવ્યું હોય તો, તેના લોહીમાં તે શ્વાસમા લેતુ હોય તે હવામાના કરતા, ૧૫૦ ઘેટમી ગણો વધારે કારબન મોનોકસાઇડનો સંચય થઈ જાય છે, આથી સ્પષ્ટ થ ય છે કે આ ઝેરી વાયું અલ્પ સમયમા લોહીને અત્યંત દુષિત કરી, શકે છે, આયુષ્ય ઘાતક થાય છે, આમ હોવાથી, તમાકુ પીનાર વિશેષે કરીને, શ્વાસમા તમાકુના ઝેરી ધુમાડાને લેનાર માણસ, ધીરે ધીરે પણ ચોકસ રીતે આત્મઘાત કરે જાય છે અનેક વ્યસની માણસો, થોડે થોડે પોતાને હણે જ જાય છે, જે માણસ સામાન્ય રીતે, ૭૦ ૮૦ કે કે ૧૦૦ વરસ સુધી જીવી શકે તેવો હોય ને જો આ દુર્વ્યસનનો ગુલામ બની ૪૦ કે ૫૦ વર્ષે, અકાળ મરણ પામે તો, તેણે પણ, થોડો થોડો, પોતાનો આત્મઘાતજ કરેલો છે એમ માનવું જોઇએ"

(૪) કારબન મોનોકસાઈડનું અલ્પ પ્રમાણ પણ હવાને ઝેરી બનાવે છે.

નીચેની હકીકત ઉપરથી આ ઝેરી વાયુ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં પણ કેટલી બધી હવા, રોગોત્પાદક કરી શકે છે, તે જણાશે.

જ્યારે, હવાના દસ હજારમા ભાગમા આ વાયુના ફકત બેજ ભાગ હોય છે ત્યારે, આવી હવા શ્વાસમા જવાથી લોહી બાર ટકા

ફેંકી પડી જાય છે, જ્યારે, તેના ૭ ભાગ હોય છે ત્યારે બેચેની જણાય છે, અને ગભરામણ લાગે છે જ્યારે, તેના નવ ભાગ હોય છે ત્યારે ઘણા માણસોનું માથું ભારે થઇ, ઉલટીઓ થાય છે. જ્યારે તેના પંદર ભાગ હોય છે ત્યારે જીવનને જોખમકારક થાય છે જ્યારે તેના ૧૫ ઉપરાંત ભાગ હોય છે ત્યારે અલ્પ સમય માટે પણ, ઘણો તે જોખમકારક હોય છે. પ્રસિદ્ધ એામગરજે, સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે, બીડીના ધુમાડાના ૨૦૦૦૦ ભાગમાં ૨૦ થી ૨૫ ભાગના આ વાયુ હોય છે જે પ્રમાણ અલ્પ સમય માટે પણ શ્વાસમા લેવાનું ઘણું જોખમકારક મનાયું છે, તેથી પણ આ પ્રમાણ વધુ હોવાથી, બીડી પીનારની આત્મઘાતી પ્રવૃત્તિ હસ્તામલકની માફક ઉઘાડી જણાઇ આવે છે.

ઉકત વિદ્વાને વધુ એમ સાબીત કર્યું છે કે, બીડી પીનારના રકત કોષોની ૨૨ ટકા શકિત નાશ પામે છે બાપડા વ્યસનના ગરાડીયો તો રકત કોષોની સેકડે દસ ટકા ક્રિયા-શકિત હંમેશ માટે ખોઈ બેઠા હોય છે

ડકલી કહે છે કે તમાકુના ધુમાડામાં, સૌથી વધારે ઝેરી વાયુ, કારબન મોનોકસાઈડ છે. તમાકુ પીનારને, જે નુકશાનો થાય છે તે આ વાયુને લીધે જ હોય છે, " ડૉ ઓનેન્ટનને એક કુતરાને તમાકુના ધુમાડાથી મારી તેનું લોહી તપાસતા તેમા આ ઝેરથી મરણ પામેલ મનુષ્યના લેહીમા મળી આવતા તમામ ઝેરી દ્રવ્યો જણાયાં હતા.

(૫) બીડી પીવાથી કારબન મોનોકસાઈડનો ઉત્પન્ન થતો જથ્થો.

સામાન્ય રીતે, બીડીમા તમાકુનું જેટલું વજન હોય છે, તેનાથી છગણા જથ્થામા આ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. હવામાંના પ્રાણવાયુ સાથે તમાકુના મૂળતત્વોનું મિશ્રણ થવાથી, આ વધારો થાય છે.

મારસેલેર, સાબીત કરી આવ્યું છે કે, ૧૫ ગ્રેન તમાકુમાંથી, ૧ થી પાંચ ઘનતસુ આ વાયુ ઉત્પન થાય છે. જે વ્યસની દરરોજ ચોથુ બે રૂપીઆ ભાર તમાકુ પીએ છે તે ૧૦૦ થી ૧૨૦ ઘન ઇંચ આ જાતનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે.

(૬) પ્રુસીક એસીડ જેવો એકે પ્રાણભક્ષક ઝેરી પદાર્થ નથી

મનુષ્યની જાણમા જે જે ઝેરો આવ્યા છે તેમા પ્રુસીક એસીડ સૈાથી વધારે ઝેરી છે, જો આ તેજાબનું એકજ ટીપું, જીભ ઉપર પાડયું હોય તો, વીજળીનો આચકો લાગ્યો હોય તેમ, તાત્કાલ મરણ થાય છે. ઇંદ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્રી એબનનો એવો અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડાથી, જે બકારી ઉલટી, અને માથાનો દુખાવો થાય છે, તે, આ ઝેરને લીધેજ થાય છે,

પાશેર તમાકુમા ૧/૮ થી ૧/૨૫ ગ્રેન, આ એસીડ હોય છે

(૬) થોડીક્ષણ પણ, સ્નાયુની શીથીળતા ભોગવ્યા વિના, અને ફેર ચઢયા વિના, કોલીડાઇનની વરાળ શ્વાસમાં લઇ શકાતી નથી.

લી. બોને, તમાકુના ધુમાડામાથી, કોલીડાઇન, જુદું પાડી બનાવી આપ્યુ છે કે, તેના એક ટીંપાના વીસ્રમા ભાગથી પક્ષઘાતનાં ચિન્હો સાથે, દેડકાનો જલદી નાશ થાય છે. જે માણસ, આ ઝેરી વાયુને, પોતાના શ્વાસમા લે છે તેને તુરત ચક્કર આવે છે, અને તેના તમામ સ્નાયુ. નબળા પડે છે. ડા. વેલ અને ગુલનબર્ગ માને છે કે, તમાકુના ધુમાડાની જે ઝેરી અસરો જણાય છે, તે. આ વાયુ, તેમજ પ્રુસીક એસીડની અસરનું પરિણામ છે.

(૭) ફરફરોલ પીવાના દારૂ કરતાં પચાસગણું વધુ ઝેરી છે.

પ્રસિદ્ધ લેનસેટ જણાવે છે કે, જો કે ફરફરોળ નીકોટાઇન જેટલું તીક્ષ્ણ નથી, પરંતુ તે દારૂ કરતા પચાસ ગણું વધારે ઝેરી છે.

જો તે અતિસૂક્ષ્મ પ્રમાણમા પણ લેવામાં આવે છે તો, તેનાથી શરીર મરડાઇ જાય છે લથડીયાં ખાય છે, અને કંપવા માડે છે. જો તેથી વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે છે તો, વાઇના જેવું તાણ આવે છે. અને સ્નાયુઓનો પક્ષઘાત થાય છે. આથી બીડીના ધુમાડામા, નીકોટાઇન ઝેરની થયેલી ન્યૂનતા ફરફરોલ પૂરી પાડે છે, ખરાબ દારૂમાં, આ ઝેરી વાયુનું વિલક્ષણ તત્વ હોય છે આ વાયુ અત્યંત ઉગ્ર છે, અને તેનાથી ગળાના કોમળ શ્લેષ્મા—વરણને, સોજો ચઢે છે. નવટાંક વીસ્કી જાતના દારૂમાં જેટલું આ ઝેરી તત્વ છે તેટલું તે એક બીડીના ધુમાડામા હોય છે. (લેન્સેટ)

બીડી પીવાથી, જે વિલક્ષણ ઝેરનાં ચિન્હો સ્પષ્ટ જણાય છે. તે સર્વ ચિન્હો ફરફરોલ ઝેરથી થતા ચિન્હોને મળતા આવતાં હોવાથી, તમાકુના ધુમાડામાં આ ઝેરની હાજરી ખાત્રી પૂર્વક સાબીત થઇ છે.

(૮) પીરીડાઇન નીકોટાઇન જેટલુંજ પ્રાણભક્ષક છે.

તમાકુના ધુમાડામા અન્ય ઝેરી તત્વ, પીરીડાઇન છે. ડૉ. કલાર્ક અને ડા. માનનો નિશ્ચય થયો છે કે આ ઝેરી વાયુની જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી અસરને લીધે શ્વાસોશ્વાસની ગતિમા જડતા આવે છે, અને કરોડરજ્જુની ક્રિયાઓ નિર્બળ થાય છે, પ્રસિદ્ધ ડૉ. વીલી મેયરનો એવો અભિપ્રાય છે કે, તમાકુના ધુમાડામા રહેલા પીરીડાઇનની ઝેરી અસર લગભગ નીકોટાઇનના ઝેર જેવીજ થાય છે. ડૉ લુથે, અત્યંત કાળજીથી બે હજાર શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરી, સાબીત કર્યું છે કે, તમાકુના ધુમાડામા હમેશ નિશ્ચિત પ્રમાણમાં પીરીલડાઇન હોય છેજ,

ઉપરના વિવેચનથી જણાશે કે બીડીના ધુમાડામા અતિ કાતીલ ઝેરો હોય છે. આથી નિષ્ણાતોને એવા નિર્ણય પર આવવું પડયું છે કે, બીડીયો પીનારાઓને, જે જે નુકશાનો થાય છે, તે તે

તમાકુના નાંદડામા રહેલા ઝેરોને લીધે થાય છે એટલુજ નહિ પણ તમાકુના બળવાથી, જે અન્ય ભયંકર વિષો ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિષોનો પણ, આ નુકશાનો કરવામાં જેવો તેવો હિસ્સો નથી

(૯) બીડી પરનો કાગળ બળવાથી એક્રોલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુમા આટલાં આંટલા ઝેરો હોવા છતા વિશેષમા સીગારેટ પર જે કાગળ વીંટાળવામા આવે છે, તે કાગળ જ્યારે બળે છે ત્યારે તે એક ઉગ્ર અને કાતીલ એક્રોલીન નામનો ઝેરી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે, પ્રખ્યાત વિજળીના જાદુગર એડીસનને, ૨૦ જાતની જુદી જુદી બીડીઓનુ રસાયનિક પૃથક્કરણ કરતા આ હકીકત જણાઇ હતી. આ વાયુ ઝેરી ફરફરેાળની જાતનો છે તેઓ કહે છે કે " આ વાયુની જ્ઞાન તંતુઓનાં કેન્દ્રસ્થાનો પર ઘણીજ ઉગ્ર અસર થતી હોવાથી, મગજ શક્તિમા સ્થાયી અને અસાધ્ય ક્ષીણતા આવે છે. ખાસ કરીને, છોકરાઓને, તેની જલ્દી અસર થાય છે "

ઉપરનાથી જણાશે કે બીડી પીનારો, તમાકુના દુર્વ્યસનની જાળમા ફસાયાથી પ્રાણઘાતક વીસ ઝેરોની અસરોનો ભોગ થાય છે.

તમાકુના ઝેરથી હલકાં પ્રાણીઓનો થતો તત્કાળ નાશ

તમાકુ પ્રાણીનાશક છે, એ જ્ઞાન દીર્ઘકાળથી અનુભવસિધ્ધ છે. જુ, માકણ અને બગાઇને મારવા માટે, તમાકુનો ઉકાળો વપરાય છે આનો નિષ્કાળજીથી ઉપયોગ કરવાથી, કિંમતી પ્રાણીયોને ઝેર ચઢી મરીગયા છે

અનેક કુશળ વિદ્વાનોએ પ્રાણીઓના જીવન પર, તમાકુના ઝેરની કેવી રીતે અસર થાય છે, તે પ્રયોગો કરી, નક્કી કરેલ છે. આ પ્રયોગોનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવેલુ છે.

(૧) જળોને અતિઅલ્પ, પ્રમાણમા, સુગ્રાહકનુ લાહા ચુસાડવાથી વેંતજ તેઓ મરી જાય છે. ડૉ. પીડક (૨) [illegible] બગાઇઓ, ચાંચણો, વિગેરે પ્રાણીઓ, તમાકુના ધુમાડામા તુરત મરી જાય છે, ડૉ. ફીલેાગ (૩) સસલાની વાળ કાઢેલી ચામડી પર, નીકોટાઇનનું એક ટીપું લગાડવાથી, તેઓ તુરત મરી જાય છે. ડૉ. ફીવેાગ (૪) ચકલાની આખમા નીકોટાઇનનુ એક ટીપુ આંજવાથી, તુરત મરી જાય છે ડૉ. કર્લે ડબનૉડ (૫) બીલાડી, નીકોટાઇનના એક ટીંપાનો છઠો ભાગ, આપવાથી તુર્ત મરી જાય છે ડૉ. ફીવેાગ (૬) કુતરો, નીકોટાઇનના અડધાથી બે ટીપાં, ખાવા આપવાથી, તરત મરી જાય છે.+ડૉ. ફીલાગ (૭) ઘેાડો, નીકોટાઇનના ૮ ટીપા ખાવા આપવાથી, આઠ કલાકમા, મરણ પામે છે. ડૉ. ફીલેાગ [૮] ધેાળા ઉંદરની આખના ડોળામા, નીકોટાઇનનું એક ટીપુ આજવાથી, તુરત મરી જાય છે. ડૉ. ક્લૉડબરનાડ (૯) સસલાને, બુદ્ધિશાળી યંત્ર રચનાથી, દરરોજ ૬ થી ૮ કલાક શ્વાસમા ધુમાડો લેવરાવવાથી. એક માસમાં, બે પ્રાણીઓ મરી ગયા, બીજા પ્રાણીઓ મનુષ્ય પ્રાણી માફક; તમાકુના વિષને સહન કરતા હોય એમ લાગ્યુ, પણ પાચ માસ-પછી., મારીને તપાસતા, રક્તશીરાઓ કઠણ થઇ ગયેલી માલમ પ્રડી, અને વજન પણ ઓછુ થયુ હતુ. તમાકુના ઝેરની, નીકોટાઇન જેવીજ ઝેરી અસર થાય છે એ નિઃસંદેહ છે. ડૉ. ઓફ્રરક (૧૦) નાના પક્ષીઓ તમાકુના ઝેરની વાસ આપવાથી તત્કાળ મરણ પામે છે. ડૉ. મરડોક (૧૧) બીલાડી, પાણીમા તમાકુનો ધુમાડો સારી રીતે કાઢ્યા પછી, તેના પર તરી આવેલું તેલ, તેની જીભ પર લગાડયાથી થેાડી પળમા, મરી જાય છે. ડૉ ફ્રૅંકલીન (૧૨) દરરોજ સેંકડે ફકત અડધા ટકા નીકોટાઇનવાળો તમાકુનો ઉકાળો આપવાથી, તાણ આની, થેાડા અઠવાડીઆમા તમામ સસલા મરી ગયા. તેઓની રક્ત શીરાઓ, બગડી ગયેલી માલમ પડી હતી. ડૉ. ગેાગેર.

(૧૩) જુંડનાં બચ્ચાં, ચાર દીવસનાં થયા પછી, તેમને તમાકુનો ધુમાડો શ્વાસમા સેવરાવવાથી ૪૪ દીવસે અડધું વજન ઘટી ગયું હતું અને તેમાંનું એક મરી ગયું. બીજાને ધુમાડો સેવરાવવાનું બંધ કર્યા છતાં ત્રીજા માસની આખરે, તેના સ્વાભાવિક વજનમાં અડધો અડધ ઘટાડો કાયમ રહયો હતો. ડૉ. રીચી (૧૪) કાચનો સળીઓ, નીકોટાઇનમાં બોળી તે સળીયાને ૩ બીલાડીઓના ગળાને ફક્ત અડાડવાથી જ છ ક્ષણમાં, તેમને શ્વાસાવરોધ થયો, અને પાછલા પગ લથડાવા લાગ્યા, પછી સર્વેને સરખી રીતે તાણ આવવા લાગી, અને પંદર ક્ષણમાં મોઢે ફીણ આવી ત્રણે મરી ગઈ. ડૉ. કીલોગ. (૧૫) તમાકુના પાંદડામાંથી તેલ કાઢી, તીરનાં પાના પર ચોપડી, અમેરિકાના ઇંડીયન શીકારીઓ, તીરથી ભયંકર શીકારી પ્રાણીયોનો સંહાર કરે છે તીરમાસમા જતાં જ પ્રાણીને મૂર્ચ્છા અને આકડી આવે છે અને તુરત મરણ પામે છે.

તમાકુની તમામ હલકાં પશુ, પક્ષીઓ પરની પ્રાણઘાતક અસર શંકારહિત છે.

મનુષ્ય શરીરની ઉપર પણ તમાકુની પ્રબળ અને પ્રાણઘાતક ઝેરી અસર થાય છે.

શરીર પર, વિવિધ પ્રકારના ઝેરોની થતી અસરો વિષેનો, દુનીયાનો સૌથી વધારે આધાર ભૂત નિષ્ણાત અને શીલાડેલ્ફીયાનો અગ્રગણ્યવૈદ્ય, ડૉ. શુમેકર એ. એમ. એમ. ડી. પોતાના મટીરીઆ મેડીકા અને ઉપચારશાસ્ત્ર નામના પ્રમાણ ભૂત ગ્રંથમા, તમાકુ પ્રાણઘાતક વિષ છે, તે કથનની પુષ્ટિમા, પોતાની શાસ્ત્રોક્ત, નિશ્ચયાત્મક અને નિષ્પક્ષપાત સાક્ષી પૂરે છે.

ડૉ. કીલોગ. એમ. ડી. કહે છે કે, "મનુષ્ય શરીર પર તમાકુની જે ઝેરી અસર થાય છે તે તમાકુનુ ઝેર છે.

એમ સાબીત કરવા માટે પ્રબળ પ્રમાણ છે. તમાકુ વાપરવાનું ચાલુ રાખવાથી, આ ઝેરી ચિન્હો જણાવાનુ બધ પડે છે તેથી તમાકુ પીવાથી, ઝેરી અસર કરે જતી નથી એમ માનવું ભૂલ ભરેલુ છે હૃદય, ધોરીનસો ફેફસા યકૃત અને મૂત્રાશયના એકે એક-અવયવને નિશ્ચિત નુકશાન ચાલુ રહે છે. ફક્ત તેવને લીધે, પ્રકટ ચિન્હો દેખાતા નથી. લંડનનો પ્રખ્યાત શસ્ત્ર વૈદ્ય, પ્રો. સોલી કહે છે કે," "તમાકુના સત્ય સ્વરૂપ વિષે, જન સમાજમા, જે ગાઢ અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે, તેનું વૈદ્યોને ભાનજ હોતું નથી જ્યારે સુશિક્ષિત અને બુદ્ધિશાળી પુરૂષોને પણ, એમ કહેવામા આવે છે કે, તમાકુ, એ કાતીલમા કાતીલ પ્રાણ ઘાતક ઝેર છે, ત્યારે તેઓ આશ્ચર્યથી આભા બની જાય છે, લોકોને આ અગત્યના વિષયમા, અજ્ઞાન રાખવા એ યોગ્ય છે? શું વૈદ્યોએ પોતાનું કર્તવ્ય કર્મ કર્યું કહેવાય?, તેમણે કહેવું ન જોઇએ કે મનુષ્યને જે જે ઝેરો જણાયા છે, તેમા, તમાકુ એ સૌથી વધારે દગાખોર અનિશ્ચિત, અને પુરતા પ્રમાણમા ઘણુંજ જીવલેણ "ઝેર" છે ?

"તમાકુમા નીકોટાઇન, એ એકલોજ ઝેરી પદાર્થ નથી. જો કે તે નુકસાનકારક છે, પણ આ ઝેરી વનસ્પતિમાં તેની સાથે બીજાં નુકશાન કારક ઝેરી તત્વો કારબન મોનોકસાઇડ, પ્રુસીકએસીડ અને ફ્રરફરોળ છે.

(૧૪) તમાકુના અલ્પ ઉપયોગથી પણ માણસો મરણ પામ્યાનાં દ્રષ્ટાન્તો છે.

તમાકુ, એ એવું તો હળાહળ વિષ છે કે, જો તેનો અલ્પ ભાગ પણ મનુષ્યના પેટમા જાય છે તો, તે પ્રાણઘાતક નીવડે છે. એટલુંજ નહિ પણ બહારની ચામડી સાથેનો તેનો સબંધ પણ, રોગોત્પાદક છે. તમાકુનો કેટલા પ્રમાણમા ઉપયોગ કરવાથી શરીર પર તેની ઝેરી અસર થાય છે તે, અનેક વિદ્વાનોએ નક્કી કરેલું છે.

(૧) આમમા તમાકુની થોડી વગાળ લેવાથી, એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો. (ડૉ. બ્યુગ્મ રીચર્ડ) (૨) એક બીડીમાં જેટલી તમાકુની ભુકી માય, તેટલી ભુકી પેટમા ઉતારવાથી એક મૃત્યુ થયું હતું. (રાષ્ટ્રીય વૈદક અમેરિકા આવૃત્તિ પાંચમી) (૩) અલ્પ પ્રમાણમા ગુદા વાટે, મોટા નળમાં, પાણી સાથે તમાકુ ચઢાવવાથી, મરણ થયું હતું. (મરર) (૪) એક બીડીમા, જેટલી તમાકુ આવે, તેનું સત્વ પીચકારી વાટે, લોહીમા મેળવવાથી મૃત્યુ થયું હતું (મેકફેડન) (૫) પાંચ ટંકાય, તેટલાજ પ્રમાણમા, પાપર, તમાકુના પાદડા બાધવાથી લોહીમાં તમાકુનું ઝેર ભળવાથી એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો (૬) એક ફ્રેંચ કવિના પીવાના દારૂમા, તપકીરની ડાબડી ઢલવી દેવાથી તેને અમહ્ય સુંક આવી આંતરડાને પેટ ડાહોવાઇ જઇ સખ્ત ઉલટીઓ થઇ, ઝોમા આવી તેનું ૧૪ કલાકમા, મરણ થયું હતું. (૭) તમાકુ પીવાની જુની પાઇપ (ચલમ) વાટે પાણીના પરપોટા રમતમાં ઉડાડવાથી, શરીરમા ઝેરનો પ્રવેશ થવાથી એક છોકરાનું અકસ્માત મરણ થયું હતું. (ડા. ટેલર) (૮) વીમથી ત્રીસ ઘઉં ભાર, તમાકુના પાદડાની ચાહ પીવાથી એક દરદી મરી ગયો હતો. (ડૉ. બુસ પ્રીંક.) (૯) દાણચોરી કરવા સારૂ શરીરની ચામડી પર, પાદડા બાધવાથી સખ્ત મંદવાડ આવી ચોરી પકડાઈ હતી. (ડૉ. ડીકમન માન) (૧૦) તમાકુનું એકજ લીલું પાદડુ બગલમા રાખવાથી શરીર નિર્જિવ થઇ. મંદવાડ આવ્યો હતો. ઉપરનો વિદ્વાન ડોકટરોનો અનુભવ, અકસ્માતોને લીધે, તેમજ ભુલથી તમાકુનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી, થયેલો છે એક શેર તમાકુમા, એટલું તો વિષ છે કે, તે ૩૦૦ માણસો મારી નાખી શકે છે. આ ઝેરે પેટમાં જઇ, અડધી મીનીટમા, એક માણસનુ મોત આણ્યાનો દાખલો નોધાયો છે. આથી પણ અલ્પ પ્રમાણમા ઉપયોગ કર્યાથી, મનુષ્યનું મોત આણે એવું હળાહળ ઝેર પ્રુસીક એસીડ શિવાય એક પણ નથી. અંદર તેમજ બહારથી, શરીરના

સંબંધ આવી, આવો વિભ્રમ ઉત્પાત કરનાર, જીવન ઘાતક તમાકુ જેવા ઉગ્ર વિષનો શરીરમાં નિત્ય પ્રવેશ થતો હોવા છતાં પોતાના આરોગ્યને કંઇ નુકશાનજ થાય નહિ એવી માન્યતા કયે બુદ્ધિમાન પ્રાણી સેવી શકે ?

(૧૫) તમાકુના ઉપયોગથી, પ્રારંભમાં શરીરને જે કષ્ટો ભોગવવાં પડે છે, તેજ, તેના ઝેરી સ્વરૂપનો પ્રબળ પુરાવો છે.

કુદરતે મનુષ્ય શરીરની રચનાજ એવી રચી છે કે કોઇ પણ નુકશાનકારક પદાર્થનો શરીરને સંબંધ થતાંજ તે તેને સ્વાભાવિક રીતે ઉલટી, કે ઝાડા, વાટે કે પિશાબ વાટે બ્હાર ફેંકી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. બીડીનો જેને અભ્યાસ નથી, એવાં નાના બાળકો, શોખમાં, ચેહેલી બે ત્રણ બીડીઓ સામટી પીજાય છે તો, માથું ફરી જાય છે, ચકકર આવે છે. અને ઝેર ચઢવાના સઘળા ચિન્હો શરીરમાં દેખાય છે. કોઇ તમાકુના વાટવામાંથી તમાકુવાળો સોપારીનો કટકો, તમારા ખાવામાં કદી આવ્યો હશે તો, તરત તમને ઉલટી થયા જેવું થયા વિના નહિ રહ્યું હોય, કોઈ વખત દુધ પીધાથી, કે ઘઉ કે બાજરીનો રોટલો ખાધાથી, કોઇને, આવી અસર થઈ છે ?

શરીરને પ્રારંભમા જે દુઃખદ વિક્રિયાઓ વેઠવી પડે છે તે ચિન્હોથી કુદરત, શરીરની ઇદ્રિયો પાસે તમાકુનો પ્રિતિથી સ્વીકાર ન કરાવી, તેનું ઝેરી સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે, અને તેનો ત્યાગ કરવા, આગ્રહ કરે છે.

આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલ પ્રમાણભુત પ્રયોગોના પરિણામો જાણવાથી વાચકની નિસંદેહ ખાત્રી થશે કે, તમાકુ તે વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણી માત્રનું સંહારક વિષ છે.

પ્રકરણ ૩

તમાકુના વ્યસનથી થતા શારીરિક અને માનસિક રોગો

. નિષ્ણાત ડૉક્ટરોનો સામાન્ય અનુભવ (૧) શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર, કલેજા જેવા અત્યંત અગત્યના પ્રાણરક્ષક અવયવને, તમાકુના ઝેરથી થતી હાનિ, [૨] મૂત્રદ્વારા, શરીરનાં રોગોત્પાદક ઝેર બહાર કાઢી નાખનાર મૂત્રાશય પર તમાકુના ઝેર ની થતી અસર, (૩) તમાકુના ઝેરથી મૂત્રાશય કેવીરીતે બગડે છે. (૪) તમાકુના ઝેરથી આંખનું તેજ ઓછું થઇ અંધાપો આવે છે. (૫) તમાકુનું અંધત્વજનક નિત્યનું પ્રમાણ. ૬ તમાકુથી આવતી કાનની બહેરાશ. ૭ તમાકુના વ્યસનથી વ્યથાકર વાઇનો વ્યાધિ થાય છે. ૮ તમાકુથી સંગ્રહણી થાય છે. ૯ તમાકુથી શરીર એટલુંતો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગોનો વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે. ૧૦ તમાકુનો વ્યસની. ચેપીરોગોનો પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બનેલો હોવાનું કારણ. ૧૧ તમાકુના વ્યસનીની રોગ મુક્ત થવાની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને તેના ઘા પણ મોડા રૂઝાય છે. ૧૨ તમાકુથી નસુર જેવું ભયંકર દર્દ થાય છે ૧૩ તમાકુ શરીર વૃદ્ધિ રોધક છે. (૧૪) તમાકુથી વીર્યોત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઇ, જનનશક્તિ ઘટે છે. ૧૫ તમાકુના વ્યસનીની પ્રજા પણ રોગી ઉત્પન્ન થાય છે. ૧૬ તમાકુના વ્યસનથી દાતનો પણ ખરાબી થાય છે. ૧૭ તમાકુ સ્વર, ઇંદ્રિયો, અને રૂચી બગાડે છે. ૧૮ છીંકણી સુંઘવાથી સુંઘવાની શક્તિનો નાશ થાય છે. ૧૯ તમાકુનું દુર્વ્યસન આળમદાયી છે. ૨૦ તમાકુનું વ્યસન, મલિનતાજનક છે. ૨૧ તમાકુના વ્યસનથી અનિતિ, અવિવેક, વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે. ૨૨ તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી ખરાબ અસરને લીધે. માનસિક નબ-

ભાઇ આવે છે. ૨૩ તમાકુનો ઉપયોગ ધર્મવૃત્તિ અને સદ્‌ગુણનો નાશકર્તા હોવાથી. મહાન ધર્માચાર્યોએ તેનો ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે. ૨૪ તમાકુના વ્યસનથી સ્મરણ શકિતનો તેમજ બુદ્ધિમા ઘટાડો થયા શિવાય રહેતો નથી. ૨૫ તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઈ ગયાના અનેક દાખલા બનેલા છે. (૨૬) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડો થાય છે. (૨૭) દરેક ક્ષેત્રમાના નિષ્ણાતોને, શારીરિક તેમજ માનસિક શકિતનો નાશ કરનાર તમાકુનો ત્યાગ કરવો પડે છે. (૨૮) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક નુકશાન થાય છે. (૨૯) બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ જેટલું જ્ઞાન કદી પણ પ્રાપ્ત કરી ન શકતા હોવાથી હમેશ પાછળ રહે છે. (૩૦) નાનપણથીજ તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમા ગુન્હા કરવાની ટેવ ખાવાપીવાની ટેવ જેવી સ્વાભાવિક થઇ જાય છે. (૩૧) તમાકુના વ્યસનથી ગાંજો પીવાની ટેવ પડે છે. (૩૨) તમાકુના કુવ્યસનથી દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે (૩૩) સ્ત્રીઓએ ખાસ કરી કદી પણ તમાકુનું વ્યસન ન પાડવું જોઇએ (૩૪) તમાકુ સ્ત્રીમા વંધ્યત્વ-વર્ધક છે (૩૫) તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતો સંતતિઘાત (૩૬) તમાકુ મનુષ્યને કદરૂપો બનાવે છે.

પોતાનું આખું જીવન જેમણે લોકોને થતા રોગોના કારણો શોધવામા તેમજ થયેલ રોગો મટાડવામા ગાળ્યુ છે એવા અનુભવી ડૉકટરો વૈદ્યો અને હકીમોની ખાત્રી થઇ છે કે તમાકુને ગમે તે રૂપમા વાપરવામા આવે તો પણ વ્યસનીને હરકોઇ એક પ્રકારનો વ્યાધિ થયા શિવાય રહેતો નથી. વ્યસનીઓની શંકા સમાધાન વિષેના આગલા પ્રકરણ સાતમામા તમાકુથી થતા રોગો સંબધી વિવેચન કરેલુ છે તેની પુનરૂકિત ન કરતા અન્ય જે રોગો વ્યસનીને હેરાન કરે છે તેનું પ્રસ્તુતના પ્રકરણમા બ્યાન કરેલુ છે.

શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર કાળજા જેવા અત્યંત અગત્યના પ્રાણ રક્ષક અવયવને તમાકુ ઝેરથી થતી હાનિ

નીકોટાઈન, અને તમાકુ જનિત અન્ય ઝેરોની ઝેરી અસરનં નાશ કરી નાખવાની શકિત જો મનુષ્ય યકૃત ધરાવતુ ન હોત તો પહલી પીધેની બીડીજ જીવલેણ નિવડત પરંતુ સદભાગ્યે, શરીરમા પ્રવેશેના ઝેરનો નાશ કરવાની શકિત યકૃતના અંગ કોષોમ રહેલી છે દારૂ, અફીણ, સડો ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ જનિત ઝ વસ્તુત્ તમામ પ્રકારના વનસ્પતિ કે પ્રાણીજન્ય ઝેરો ઉપર અ અદભુત કોષોની ક્રિયાથી તે ઝેરોનો નાશ થઇ જાય છે, અગર તે તેમની ઘાતક શકિત ઓછી થઇ જાય છે,

આમ હોવાથી, અમુક અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, જ્યા ગ્સી મુકીને અમુક દવાનો શરીરમા પ્રવેશ કરાવવાનો હોય છે ત્યારે તેજ અસર ઉત્પન્ન કરવા માટે, મોઢા વાટે પાવની દવાનૂ અડધું પ્રમાણ, આપવામા આવે છે. ચામડીની અંદર દવા મુકવાથી તે લોહીમા તુરત ભળી જાય છે, પણ જ્યારે મોઢા વાટે દવ જાય છે, ત્યારે તેનુ ઝેર યકૃત સાથે સંબંધમા આવવાથી તેના ઘણા ખરા ભાગનો નાશ થઇ જાય છે આ હકિકત અનેક પ્રયોગથી સાબીત થઇ છે.

જો બીડી પીનાર, પોતાના શરીરમા નીકોટાઇન ઝેરનો જેટલો પ્રવેશ કરાવે છે, તે બધાનો નાશ કરવા, યકૃત નિરંતર શકિતમાન રહેતુ હોત તો તમકુના વ્યસનીઓ, નિર્ભયરીતે બીડીના અખંડદાસ બની શકત. પરંતુ પચનક્રિયામા પણ યકૃતને અતિ અગત્યનું કામ કરવુ પડતું હોવાથી તે અલ્પ સમયમા નીર્બળ પડી જાય છે, અન્નાશય અને આતરડામા અન્ન પર જે પાચક ક્રિયા થાય છે તેનો જે રસ બનેલો હોય છે, તેને, કલેજાએ, પોતાના કાર્યથી, વિશે

પોષક બનાવવાનો હોય છે હવે જો, નીકોટાઇનનો નાશ કરવામાં, તેની કાર્યશકિતનો વ્યય થાય છે તો; પચનક્રિયામાં તેનું કાર્ય અપુર્ણ રહે છે. આથી ઉત્તરોત્તર ઝેર વિસર્જન પુરેપૂરું ન થઈ શકતું હોવાથી રકતમાં વિષ સંચય થવા માંડે છે. તમાકુના વ્યસનીઓ, ઓછી સહન શકિતવાળા હોવાનું આ એક પ્રબળ કારણ છે.

ડૉ. ગાય, ગ્રેઝીઆની અને એડલરે, પ્રાણીઓ પર પ્રયોગો કરી ખાત્રી કરી છે કે, દીર્ઘકાળની નીકોટાઇનની ઝેરી અસરથી પ્રાણીઓનાં કલેજાં નિર્બળ પડે છે.

શરીરમાં ગયેલા જીવિતહર વિષોનો, નાશ કરવાની પ્રાણરક્ષક શકિત ધરાવનાર, કલેજા જેવા અત્યંત ઉપકારી મર્મસ્થાનની કાર્યશકિત નષ્ટ કરીને, તમાકુનો વ્યસની પોતાના શરીર સ્વાસ્થ્ય ને કેવી મહાભારત હાનિ કરે છે, તે ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાશે

મુત્રદ્વારા શરીરનાં રોગોત્પાદક ઝેરો બહાર કાઢી નાંખનાર મુત્રાશય ઉપર તમાકુના ઝેરની થતી અસર.

બહારથી શરીરમાં દાખલ થયેલા, અને શરીર અંદર ચાલતી ક્રિયાઓથી ઉત્પન્ન થયેલા મળ, મુત્રદ્વારા બહાર કાઢી નાખવાનું અગત્યનું કાર્ય મુત્રાશયને કરવાનું હોય છે શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા મળ, મુત્રાશયે તુરત બહાર કાઢી નાખવા જોઇએ.

આ અગત્યનું કામ કરવા સારૂ કુદરતે દરેક મુત્રપિંડમાં વીસ લાખ સુક્ષ્મકોષો રાખેલા છે. આ દરેક કોષને, લોહીમાંના ઝેરો ઓળખી, તેમને બહાર કાઢી નાખવાની શકિત આપેલી છે. મનુષ્યની સાઠ વર્ષની ઉમર સુધીમાં આ દરેક કોષે, એક મોટો ચમચો ભરીને, મુત્ર બહાર કાઢેલું હોય છે.

તમાકુના ઝેરની અસરથી મુત્રાશય કેવી રીતે બગડે છે.

મુત્રાશય જેવું ઝેર બહાર ફેંકી દેનારૂં અત્યંત નાજુક યંત્ર સહેલાઈથી બગડી જાય છે. તમાકુ વાપરીને શરીરમાં ઘાલેલાં ઝેરો

ને કુદરત સ્વાભાવિક રીતે શરીર બહાર કાઢી નાંખવા પ્રયત્ન કે
છે. ઝેરોનો કેટલોક ભાગ ફેફસાં વાટે બહાર નીકળી જાય છે આથી
જ બીડી પીનારનો શ્વાસ ગંધાય છે. કેટલોક ભાગ ત્વચા વાટે
બહાર નીકળી જાય છે આથીજ વ્યસનીના લુગડાને પસીનાર્થી
પીળા ડાઘા પડે છે. પરંતુ ઘણો ખરો ભાગ તો મૂત્રાશયને જ
બહાર ફેંકી દેવો પડે છે.

તમાકુના ધુમાડામાં નીકોટાઈન એ અત્યંત પ્રાણઘાતક વિષ
છે પરંતુ તમાકુના ધુમાડામાં તો આ ઝેર ઉપરાંત અન્ય અધિક
ઉગ્ર ૧૯ ઝેરો હોય છે. આ ઝેરો બહાર કાઢી નાખવામાં મૂત્રાશય
જેવા નાજુક અવયવને ભગિરથ પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આમ
હોવાથી તે ઉત્તરોત્તર શક્તિહીન થતું જાય છે આ બગાડ એવો
તો થયે જાય છે કે તે અસાધ્ય થઇ જાય છે ત્યાસુધી વ્યસની તો
અજ્ઞાનજ રહે છે. પરંતુ જો દરમ્યાન વ્યસનીના શરીરની વૈદકીય
તપાસ કરવામાં આવે છે તો તેમાથી મૂત્રાશયને થયેલ નુકશાનનો
પ્રત્યક્ષ પુરાવો મળી આવે છે. અમેરિકાની જીવન વર્ધક સંસ્થાને
તપાસ દરમ્યાન અનેક પુરૂષો આ દુર્વ્યસનને લીધે મૂત્રાશયના
રોગોના ભોગ થયેલા જણાયા હતા. ડૉ. ફલીંગ અને ડેવેમ્પોર્ટે
બતાવી આપ્યું છે કે તમાકુથી મૂત્રાશયની રક્તવાહિનીઓ સંકુચી
થાય છે. આથી તે અવયવોને લોહી રૂપી પોષણ પુરી રીતે મળતુ
બંધ થવાથી તેમની કાર્યશક્તિ મંદ પડે છે.

આધુનિક સમયમા, મૂત્રાશયના રોગોમા, જે ભયકર વૃદ્ધિ
દષ્ટિ ગોચર થાય છે, તે તમાકુના વધતા જતા વ્યસનને લીધે
હોવી જોઇએ આ અનુમાનને, તમાકુના વ્યસન રહિત સ્ત્રીઓ કરત
પુરૂષોમા, સેંકડે ૩૨ ટકા આરોગ્યથી વધારે થતા મરણની દલીલતર્ક
સબળ પુષ્ટિ મળે છે. જ્યારે મરણ પત્રકો જોવામા આવે છે, ત્યારે
આપણને આ દલીલ વિષે સંદેહ રહેતો નથી. મૂત્રાશયના, રોગે

પુરૂષ વર્ગમા ચતુ અધિક મરણ પ્રમાણનુ તમાકુના દુર્વ્યસનને ઉત્પાદક કારણ માનવામા ન આવે તેા, હજીસુધી તેને અન્ય કાઈ પણ ખુલાસેા મળી શકયેા નથી, એમ કબુલ કરે જ છુટકે છે.

(૪૬) તમાકુના ઝેરથી આંખનુ તેજ એાછુ થઈ અધાપેા પણ આવે છે

નીકેાટાઈનથી દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતતુએાને ઝેરી અસર થઈ તેના દીર્ઘકાળના સતત સેવનથી, દ્રષ્ટિએાના જ્ઞાન તંતુએાનેા નાશ થઇ અધત્વ આવે છે પ્રારંભમા વ્યસનોની આખેા એકદમ જતી રહેતી નથી, પરતુ દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતંતુએા જડ થઇ આખે ઝાખ પડવા માડે છે **પંદર કે વીસ વર્ષના સતત સેવનથી આંધળા થઇ જવાય** છે એકલી જ્ઞાનતતુ માળા પર જ નહિ, પરતુ આખા શરીર પર તમાકુની થયેની અસર જાણુવા માટે વ્યસનીએાની દ્રષ્ટિની સ્થિતિ સબળ સાધન છે ડેા વીનીટઝ કહે છે કે ચક્ષુરેાગેાત્પાદક સર્વ કારણેામા તમાકુનુ વ્યસન, અગ્રપદ ભેાગવે છે તેજ ગ્રથકાર કહે છે કે, એક તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી તમાકુના કારખાનામા કામ કરવાથી તદ્દન આધળી થઇ ગઇ હતી તમાકુના કારખાનામા કામ કરતી બધ થયા પછી તે જલદી સાજી થઇ હતી શાસ્ત્રા કેારમી-ન્ડેાના જાણવામા એક એવેા દરદી આવ્યેા હતેા કે, પેાના દાતનુ દરદ મનાડવા દાતમા થેાડી તમાકુ ભરવાથી અચાનક તદન આધળેા થઈ ગયેા હતેા ડૅા ખૂબ પ્રસિધ્ધ મન્જાતતુ-રેાગશાસ્ત્રી કહે છે કે, અધાપેા અને આખની ઝાખ ઉત્પન્ન કરનાર કારણેા મા, તમાકુનુ વ્યસન મૂખ્ય છે તમાકુ જનિત અધત્વનુ પ્રમાણુ અન્ય વ્યાધિગ્રસ્ત રેાગીએા સાથે સરખાવતા, દરહજારે છ થી બાર ટકા હેાવાનુ ડેાકટરેા રફીનબીઝ, હીર્શબર્ગ અને ગ્રીગટવી રમીથના અવલેાકનમા આવેલ છે ચક્ષુરેાગના શાસ્ત્રેાક્ત સાનાવારના

અમનેત્ર વૈદ્ય મેકેન્ઝીએ સ્પષ્ટ સીધ્ધ કર્યું છે કે, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, ઘણીવાર અંધાપો આવે છે.

(૪૭) તમાકુનું અંધત્વજનક નિત્યનું પ્રમાણ.

નિત્ય કેટલા પ્રમાણમા, તમાકુ વાપરવાથી અંધાપો આવે છે, તે વિષે ડાક્ટરો એકમત નથી, પણ સામાન્ય રીતે, ડાક્ટરો સાઇકેલ હીર્શબર્ગ, ગ્રેનાઉ અને બેરી એમ માને છે કે દરરોજ હું થી એક ઔંસ (૭ મોટી બીડીયોમા આવતી) તમાકુ વાપરનારને અંધત્વ આવે છે.

જે વખતે તમાકુના વ્યસનીનું શરીર અન્ય કારણોથી નિર્બળ થયેલું હોય છે, તે સમયે પ્રથમ જેટલા પ્રમાણમા તમાકુ લેવાથી આખોને નુકશાન થયાનો અનુભવ થયો હોતો નથી, તેટલા જ પ્રમાણમા પણ લેવાથી આખો ગયેલી જણાઇ છે. અર્થાત્ શરીરની નબળી સ્થિતિમા, તમાકુની આખો પર વધારે ખરાબ અસર થાય છે.

અન્ય હલકા પ્રાણીઓની આખ પર તમાકુની તેવીજ અસર થયાનું પ્રયોગોથી સીદ્ધ થયું છે. ડાક્ટરો પારસન્સ, પોન્ડી, અને વોલીકેએ તમાકુથી, દ્રષ્ટિના જ્ઞાનતંતુની થયેલી ક્ષીણતા અવલોકી છે. ડાક્ટર લેજલી અને એન્ડરમને તમાકુના ઝેરથી સસલા આધળા થઇ જતા હોવાનું સાબીત કર્યું છે. ઓસ્ટ્રેલીયા,અને વર્જીનીયામા તમાકુના ખેજવાણુ ઘાસ ખાધાથી ઘેાડાની આખેામા મોતીયા પડયાનું જણાયું છે મહાન નેત્રવૈદ્ય ડૉ. રફીનટીઝ કહે છે કે, તમાકુ અને દારૂના વ્યસનથી અંધાપો આવે છે અંધત્વ ઉત્પાદક સર્વકારણોમા, તમાકુ અગ્રસ્થાન લે છે આખ જેવા અમૂલ્ય રત્નનો નાશ કરનાર, ઝેરી તમાકુ ' જેવા દુર્વ્યસનને સેવી પોતાનું જીવન સર્વ મસારી સુખોપભોગ લેવા નાલાયક તથા અંધકારમય બનાવનાર મનુષ્ય નિ:સશય આત્મઘાતીજ છે.

(૪૮) તમાકુથી આવતી કાનની બેહરાશ

તમાકુ વાપરનારને ઘણે પ્રસંગે એક વિલક્ષણ જાતનો કાનનો વ્યાધિ થાય છે, જેથી તેમના કાનમાંથી અચાનક મોટા અથવા તિક્ષ્ણ અવાજો આવ્યા કરે છે કેટલીક વખતે ઝીણા અવાજો અત્યંત મોટા થઇ સંભળાય છે તમાકુના ઝેરથી સાંભળવાના જ્ઞાનતંતુઓની થયેલી વ્યાધિગ્રસ્ત સ્થિતિને લીધેજ, આ અવાજ કાનની અંદરથી ઉત્પન્ન થાય છે બીડીના વ્યસનથી બહેરા થયેલા ચોવીસથી ચાળીસ વર્ષના આઠ દરદીઓને બીડી મુકાવી, ડો. વીન્સલોએ સારા કર્યા હતા કાનના દરદોનો આધારભૂત પ્રખ્યાત નિષ્ણાત ડો. રસ એમ. ડી. પોતાના ગ્રંથમાં લખે છે કે, તેના એક સહાધ્યાયીને કાનમાં આવતી બેહેરાશને લીધે, તમાકુ છોડી દેવી પડી હતી જ્યારે જ્યારે, તે મધ્યમસર પણ બીડી પીવા લલચાતો ત્યારે ત્યારે, તેને કાનમાં અવાજ આવતો, અને તમાકુ છોડી દીધા શિવાય, કાનની પુર્ણ આરોગ્ય સ્થિતિ થતી નહતી ડૉ. ફ્રેન્કેન અને અન્ય પ્રસિદ્ધ વૈદ્યોને, તમાકુના વ્યસનને લીધે ઓછુ સાંભળનાર અનેક રોગીઓની સારવાર કરવી પડી છે

(૪૯) તમાકુના વ્યસનથી ભયંકર વાઇનો વ્યાધિ થાય છે.

વાઇના રોગનો ભોગ થયેલા અનેક બીડી પીનારાઓ ના ઓમરના જોવામાં આવ્યા છે તમાકુના વ્યસનને લીધેજ આ રોગીઓને વાઇ આવતી હતી તેની નિસંદેહ ખાત્રી એવી રીતે થઇ હતી કે, જ્યારે જ્યારે તેઓ તમાકુ છુટથી વાપરતા, ત્યારે ત્યારે તેમને તુરત વાઇનો અસાધારણ અને સખ્ત હુમલો થતો હતો.

ડો. ટેડે એક ૩૨ વર્ષના ત્રણ વર્ષ પહેલા સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત વાઇના દરદીનું અવલોકન કર્યું હતુ થોડા થોડા દિવસને આંતરે, તેને વાઈ આવતી હતી આ માણસ દરરોજની ૬૦ થી ૭૦

બીડીયો પીતો હતો, દારૂ પીતો નહિ તેમ વારસામા તેને જનનેન્દ્રિય નો વ્યાધિ મળ્યો નહતો. બીડી બધ કર્યા પછી, બે કે ત્રણ વર્ષ સુધી આ દરદે દેખાવ દીધો નહોતો પોતે સાજો થયો છે એમ ધારી ફરી તેણે બીડી પીવી શરૂ કરી આથી એક વખત તેને અચાનક સખ્ત વાઇ આવી તેમાં તે બેભાન થયો હતો, અને તેની જીભ પણ કરડતો હતો આજ ડોકટરના જોવામા એક બીજો દરદી આવ્યો હતો, તે ૨૯ વર્ષનો હતો. તે બીડી પીતો નહિ, પરતુ આખો દિવસ તમાકુ ચાવ ચાવ કરતો તેને આથી વાઇનો વ્યાધ લાગુ થયો, પરતુ તમાકુ ચાવવી બધ કર્યાથી તે મટી ગયો હતો હોકવાર્ટના ઘણી બીડી પીનારા દરદીઓમા ૧૪ વાઇના રોગી હતા આ પૈકી નવ રોગીને બાળપણથી આ રોગની કઇ અસર હતી, પરતુ પાચ તો એવા હતા કે જેને, વાઇ રોગ ઉત્પાદક કેવળ તમાકુનું દુર્વ્યસનજ હતું ડૉ ગેએ પ્રયોગો કરીને નક્કી કરેલ છે કે, તમાકુના ઉકાળા કે ધુમાડાના પાણીની રસી મુકવાથી સસલાને વાઇ આવતી, અને પછી તેમના પાછળના પગ જડ થઇ જતા

(૫૦) તમાકુથી સગ્રહણી થાય છે

તમાકુના વ્યસનથી સગ્રહણી થયેલી, અને તે તમાકુનો ત્યાગ કરવાથી મટી ગયલી, એવા બે રોગીઓના દ્રષ્ટાન્ત ડૉ લેારન્ટે જોયા છે એક મજબુત બાધા ા માણસે બીડી પીવાની ટેવ તેની ૨૩ વર્ષની ઉમરે પાડી હતી આ દુષ્ટ ટેવ પાડવામા તને ઘણો વખત ગયો હતો, છ મહીના પછી તેને સગ્રહણી લાગુ પડયો અને ઘણા ઉપાયથી મટયો નહિ તેણે તમાકુ પીવી છોડી દીધી અને એક અઠવાડીયામા જ સગ્રહણી મટી ગયો પદર દીવસ પછી ફરી બીડી પીવા માડી, અને આ રોગ પણ પાછો શરૂ થયો આ પ્રમાણે તેને ફરીને ફરી એવો ને એવો અનુભવ થયો હતો.

બીજો દાખલો પણ એક ત્રેવીસ વરસના વિદ્યાર્થીનો હતો તે

સંપુર્ણ તંદુરસ્ત હતો, અને જન્મથી કદી અગ્નિમાંદ્યનો વ્યાધિ થયો નહોતો, તેની ક્ષુધા સારી હતી, અને દસ્ત નિયમિત થતો. આ માણસ કદી બીડી નહતો પીતો. જ્યારે જ્યારે, બીડી પીનારાઓની સાથે બેસવાથી આ માણસના શ્વાસમાં, તમાકુનો ધુમાડો જતો, ત્યારે ત્યારે, તેને તત્કાળ સંગ્રહણિ થતો, અને બીડીનો ધુમાડો, શ્વાસમા જતો બંધ થતો નહિ, ત્યા સુધી મટતો નહિ. આ ઉપરથી જણાય છે જણાય છે કે, તમાકુના દુર્વ્યસનથી સંગ્રહણીનો ભયંકર રોગ થાય છે.

(૫૧) તમાકુથી શરીર એટલુંતો નબળું પડે છે કે તમામ પ્રકારના ચેપી રોગોના વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે.

આરોગ્ય વિદ્યાનો એ નિયમ છે કે, રોગનો હુમલો નબળા શરીર ઉપર એટલે જે માણસના શરીરમા લોહી બગડ્યું હોય, પાચનશક્તિ દુર્બળ પડી ગઈ હોય, દસ્ત સાફ ન થતો હોય, નબળાઇ આવી ગઇ હોય, વિગેરે ચિન્હો જણાતા હોય, તેના ઉપર વહેલો થાય છે. યથાર્થ નિરોગ શરીર ઉપર અર્થાત્ આરોગ્ય વિદ્યાના સર્વ નિયમો બરાબર પાળનાર ઉપર રોગોનો હુમલો થતો નથી. કોગળીયુ કે ગુમડીયો તાવ કે એવીજ રીતે મરકીઓને અટકાવનાર જુદા જુદા ઓસડોની રસી મુકવાની, જે વાતો ચાલે છે, તે બધી તો કલ્પિત છે. ઉલટુ, તેના ઉપયોગથી નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી; જ્યારે તંદુરસ્ત શરીર એ સર્વ રોગોના હુમલાને હુંફાવનાર મોટું અને જબરમાં જબરૂં બખ્તર છે. ડૉ નીકોલ્સ કહે છે કે, જે મનુષ્યોમા સૌથી વધારે જીવનશકિત છે, રોગ થવા માટે જેનું શરીર ઓછામા ઓછુ પાત્ર છે, જેમની રોગને હઠાવવાની શકિત સૌથી વધારે છે, જે લોકોનો જન્મ બળવાન માતપિતાને પેટે થયો છે, અને જેઓ નિરંતર આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોને અનુસરી પોતાનું જીવન ગાળે છે;

આ લોકો ચેપીરોગોના હુમલા સામે ટકી રહે છે. પ્લેગ, કોલેરા વિગેરે ચેપી અને ભયંકર રોગો ચાલતા હોય છે, ત્યારે આવા મનુષ્યો જ સહીસલામત રહી શકે છે.

આપણા જીવનની પવિત્રતા અને આપણી જીવનશકિતના ચૈતન્યના પ્રમાણમાં આપણે રોગના સામે રક્ષણ કરવાની શકિત સંપાદન કરી શકીયે છીયે, એ શરીર વિદ્યાનો સિદ્ધ નિયમ છે. દારૂના બનાવેલા પુતળાને જરાક સરખો દેવતા અડતાં, સળગી ઉઠવાનો પહેલો ભય છે, પણ ધાતુનાં કે પાષાણના પુતળાને થોડા દેવતાનો કે વખતે ઘણા દેવતાનો ભય હોતો નથી. **આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમોને તોડવાથી નબળાં પડી ગયેલાં શરીરો દારૂનાં પુતળાં જેવાં છે** તેનને તણખો ઉડતા કે જરા ઉની આંચ લાગતાં તેઓ ભડકો થઇ સળગી ઉઠે છે. આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમો પાળવાથી સુદઢ થયેલા શરીરો પાષાણ કે ધાતુની મૂર્તિઓ જેવા છે. તેમને તણખા કે બળતા અંગારા ચાપવાથી પણ હાનિ કરી શકાતી નથી. આમ હોવાથી વ્યસનથી દુબળા પડી ગયેલા શરીરો મરકીના સપાટામા આવી જવાને સૌથી પ્રથમ લાયક હોય છે.

તમાકુ ખાનારને, કે સુંઘનારને, કે પીનારને કોગળીયું થતું નથી, કે કોઇ મરકી લાગુ પડતી નથી, એવી નપકી ગપ અજ્ઞાનીયો હાંકે છે; પરંતુ મરકી ચાલતી હોય તે વખતે, અવલોકન કરવાથી સહેજે જણાશે કે, રાત દિવસ ચલમો કે બીડીયો ફુંકનાર અને હોકા ગગડાવનાર હલકી વર્ણના લોકોનો તો મરકી ખોડોજ કાઢી નાખે છે.

(૫૭) સર્વ દેશના અનેક ડૉકટરોનો આવોજ અનુભવ થયેલો છે.

બ્યમની પોને ચેપી રોગમા પ્રથમ સપડાય વ્યસન વિનાનાં

બીજા હજારો માણસના મોત આણે છે. વ્યસન વિનાના બીજા માણસો, જેઓ આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમોનો ભંગ કરી, પોતાના શરીરને રોગોના પંઝામાં સપડાવાને લાયક કરે છે, તેમના કરતા વ્યસનીઓએ પોતાના શરીર બેવડા કે દશગણા રોગના પંજામાં દુર્વ્યસન વડે સપડાવા લાયક કરી મુકેલા હોય છે.

બીજા માણસો જેમ આરોગ્યના કેટલાક નિયમો તોડે છે તેમ વ્યસનીયો પણ તે નિયમો તોડે છે. એટલે એ રીતે તો બન્ને સરખા થયાં. પણ વ્યસનીયો, નિયમો તોડવા ઉપરાંત વ્યસનના ઝેરથી, શરીરને વધારે ખરાબ કરે છે, અને પેલા લોકો કરતા નથી; માટે તેઓનાં શરીર, વ્યસનીયોનાં શરીર કરતાં રોગગ્રસ્ત થવા માટે ઓછા અનુકુળ છે. ઘાસ અને લાકડુ એ બન્નેને દેવતા અડે, તેમા ઘાસ પહેલું સળગે અને લાકડું મોડુ સળગે. વખતે તણખો પડયો હોય તેા, ઘાસમા ભડકો થાય, અને લાકડામાં હોલવાઇ જાય. તણખો પડતાં લાકડું ઘાસને નથી બાળતું, પરંતુ, ઘાસ પોતે પહેલું સળગવાનું અને ભડકો કરીને લાકડાને સળગાવવાનું. આ રીતે મરકી પહેલા આવા વ્યસનીયોના શરીરમા ફેલાઈ પછી બીજા હજારોનો કચરઘાણ કાઢી નાખે છે.

કેટલાક રોગનાં કારણો માણસોના શરીરમા રહેલા દુષ્ટમળમા તેમજ તેમના શ્વાસ, મૂત્ર, પરસેવા વિગેરે શરીરમાથી બહાર નીકળતા રોગથી ભરેલા સ્થુલ અને સૂક્ષ્મ પરમાણુંઓમા રહ્યા હોય છે. આ બધાં વ્યસન અને દુરાચાર વડે રોગો, વ્યસનીના શરીરમા ઉત્પન્ન થઈ ને તેમના શરીરમાથી જેટલા જગતમા બહાર પ્રસરે છે, એટલાં અન્ય સ્થળેથી પ્રસરતા નથી. આમ હોવાથી સંહારક મરકી, કાલેરા વિગેરે દુષ્ટ ચેપી રોગોને ઉત્પન્ન થવાના અને ઉછરવાનાં વ્યસનીઓના શરીરને પારણા ગણીયે તો તેમા શું ખોટું છે? આ દૃષ્ટિથી, વ્યસનીઓજ મરકી જેવા રોગોના પિતા હોવાથી લાખો માણસોનો સંહાર કરનાર મહાપાપી પુરુષો છે.

(૫૩) તમાકુનો વ્યસની ચેપી રોગોનું પ્રથમ ભોગ થવા પાત્ર બને છે. તેનું મુખ્ય કારણ.

આ લેખના પેરા ૪૨ મા વિવેચન કર્યા પ્રમાણે કલેજાનું કર્તવ્ય એ છે કે, શરીરમા ગયેલા ઝેરનો નાશ કરવો, અગર તો તેની નુકશાનકારક અગર ઓછી કરવી. તમાકુના વ્યસનીનું કાળજું બગડેલ હોવાથી તે શરીરનુ ઝેરથી રક્ષણ કરવાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરી શકતું નથી. રોગરૂપી ઝેર શરીરમા પ્રવેશે છે કે તુરત તેની ઝેરી અસર વ્યસનીને થયા શિવાય રહેતી નથી. આવો અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

કેપટન પીટીનગ્રીલ જાહેર કરે છે કે, વહાણમા ચેપી પીળા તાવથી તેના બધા ખલાસીઓ પટકાઈ પડયા હતા, ત્યારે ખાસ સ્મરણમા રાખવા યોગ્ય વિલક્ષણ ઘટના એવી બની છે કે, જેટલા બીડી પીનાર ખલાસીઓ હતા, તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બીડી પીતા ન હતા તે બધા સાજા થયા

ડૉ. લીઝાર્સ કહે છે કે, જ્યારે કોલેરા સખ્ત ચાલતો હતો, ત્યારે તેના અવલોકનમા આવ્યુ છે કે, જેઓ બીડી પીતા હતા, તેઓના ઉપર કોલેરાનો હુમલો બીડી ન પીનારાઓના કરતા વધારે ની સંખ્યામા થતો, એટલુજ નહિ પરંતુ બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલો પણ સખ્ત અને જીવન શક હતો

આથી નિશ્ચિત થાય છે કે, અનુભવ જ્ઞાને સ્પષ્ટ અને સવિસ્તર સાબીત કર્યું છે કે, બીડીનું વ્યસન ચેપી રોગ સામે થવાનું બખ્તર નથી. તે તો ઉલટી રોગ સામે થવ ની શક્તિ જ ક્ષીણ થતી હોવાથી, વ્યસનીના શરીરને પ્રથમ રોગના ભોગ થવાને પાત્ર બનાવે છે, અને સાજા થવાનો સંભવ પણ ઓછો કરે છે

(૫૪) તમાકુના વ્યસનીને રોગ મુક્ત થવાની શક્તિ તેના ઘા પણ મોડા રૂઝાય છે

ડૉ. સ્ટોન કહેછે કે, તમાકુથી વ્યાધિ અટકે છે, એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે તમાકુના વ્યસનીનો જીવલેણ વ્યાધિમાંથી મુક્ત થવાનો સંભવ, સેંકડે ૫૦ ટકા ઓછો હોય છે. ડૉ. હેરીમન કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીનો ચાદીનો વ્રણ કે ભાંગેલું હાડકું સાંધવુ ભાગ્યેજ શકય હોય છે. ડૉ. ગ્રેગ કહે છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓ શસ્ત્રક્રિયા યોગ્યરીતે સહન કરી શકતા નથી, અને આવા દરદીઓનું મરણ થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. પરોપકારી ક્ષયરોગ નિવારક પ્રીસ સંસ્થાનો ચોકકસ અનુભવ થયો છે કે, તમાકુ વાપરનારાઓને નિર્વ્યસનીઓ કરતા ક્ષયરોગ વધારે લાગુ પડે છે, અને તેમનો રોગ મુકત થવાનો સંભવ પણ ઓછો હોય છે.

(૫૫) તમાકુથી નાસુર જેવું ભયંકર દરદ થાય છે.

શરીરના અનેક સ્થળે નાસુર થાય છે નાસુર એ ઘણું જ પીડાદાયી દરદ છે આ દરદથી ઉત્પન્ન થતા દારૂણ દેહ દુઃખોથી, રદી કંટાળી મોત માગે છે ડૉ. રીચર્ડ કહે છે કે, જીભ, હોઠ, અને ગળાના નાસુર થવાનો સંભવ, તમાકુ વાપરનારાઓને વધારે હોય છે અમેરિકાનો પ્રખ્યાત પ્રેસીડન્ટ જનરલ ગ્રાન્ટ ગળાના નાસુરથી મરણ પામ્યો હતો એક ધનાઢય નાણાશાસ્ત્રીને, બીડીઓ પીવાથી જીભ ઉપર નાસુર થયુ હતુ. આથી તેનું તમામ ગળું સડવા માંડ્યુ હતું, અને કાંઇપણ અન્ન ગળે ન ઉતરવાથી અને છેવટ શ્વાસ પણ ન લેવાઇ શકાયાથી, ક્ષુધા અને શ્વાસાવરોધથી, તે મહા કષ્ટ પામી મરણ પામ્યો હતો એક ફ્રેન્ચ આરોગ્ય શાસ્ત્રી કહે છે કે, "તમાકુ એ મોના નાસુરનુ સામાન્ય કારણ છે. વિલાયતના શસ્ત્રવૈદોની બાદશાહી પાઠશાળાનો એક સભ્ય કહે છે કે, "મોના નાસુરના અસંખ્ય રોગીઓની સારવાર કરતી વખતે, મારા અવલોકનમા આવ્યુ છે કે, બીડી પીવાનું વ્યસન આ રોગનુ ઉત્પાદક કારણ હતુ " ડૉ. બ્લડગુડ. એક પ્રખ્યાત વિશ્વવિદ્યાલય-

નો શસ્ત્રક્રિયાનો શિક્ષાગુરૂ કહે છે કે, "હોઠના નાસુરના ર૦ રોગીયોનું નિદાન કરતાં, બીડીનું દુર્વ્યસન, સર્વ સામાન્ય કારણ માલમ પડ્યું હતું." ડૉ. એબીએ ૧૫ માસમાં મોં અને ગળાના નાસુરના સો રોગીઓની સારવાર કરી હતી. તેમાંનો ⅘ ભાગ તમાકુનો હડહડતો વ્યસની હતો. ઉપરના વિદ્વાનોના અનુભવથી જણાશે કે, તમાકુનો વ્યસની પોતાની દુષ્ટ આદતથી, નિરંતર વિદ્રધિ જેવા પીડાકારી વ્યાધિના ભોગ થવાના ભયમાં રહે છે.

(૫૬) તમાકુ શરીર વૃદ્ધિરોધક છે.

રોજરે બતાવી આપ્યું છે કે, એક હજારે બે ભાગ નીકોટાઇન ભેળવેલ પાણી પાવાથી, છોડો ઉંચા વધતા અટકી જાય છે. એક પ્રખ્યાત સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીએ પોતે પ્રાણી પર કરેલા અગત્યના પ્રયોગનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન આપ્યું હતું. ૭ સસલાંનાં બચ્ચાં પૈકી બેને તમાકુની રસી મુકવામાં આવી હતી. પ્રત્યક્ષ રીતે તેમનું વજન ઘટી ગયું અને તેમની શરીર વૃદ્ધિ બંધ પડી. જ્યારે રસી મુકાતી બંધ થઇ, ત્યારે તેઓ જલદી વજનમા વધવા માંડયા, અને શરીર વૃદ્ધિ પણ શરૂ થઇ.

પ્રાણીઓના બચ્ચાને તમાકુના ધુમાડામાં રાખવાથી ફ્લીંગના અવલોકનમા આવ્યું હતું કે, ધુમાડામા રાખવાનું બંધ રાખવામા આવ્યા પછી પણ, દીર્ઘકાળ સુધી આ બચ્ચા પુરેપુરી વૃદ્ધિ પામી શક્યાં નહિ. એટલુંજ નહિ પણ, આ બચ્ચાં અન્ય પ્રાણીઓનાં નિરોગી બચ્ચાં કરતાં, નજરે ચઢે તેવીરીતે, હલકી જાતના લાગતાં હતા.

મનુષ્ય શરીર ઉપર પણ તમાકુની આવીજ ઘાતક અસર સાબીત થઇ છે. બાળકો પર તમાકુની અસર નકકી કરવા માટે એક નિશાળના ૬૦૦ છોકરાઓની અમેરીકામાં શારીરિક તપાસ કરવામા આવી હતી, તેમા જે બીડી પીનારા ૩૦૦ છોકરા હતા,

તે તમામ છોકરાઓના આરોગ્યને બીડી પીવાથી ઘણુંજ ભયંકર નુકશાન થયાનું સાબીત થયું હતું.

સીવરને માલમ પડયું હતું કે, બીડી ન પીનારા છોકરાઓ છાતીના ઘેરાવામાં અને ઉંચાઇમાં, બીડી પીનારા છોકરાઓ કરતાં સત્તાગણા વધતા હતા. બીડી ન પીનારા છોકરાઓની શ્વાસ લેવાની શકિત બીડી પીનારા છોકરા કરતાં પોણા બેગણી વધારે હોઇ, ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક હતી. જુવાન છોકરાઓ પર, તમાકુની ખરાબ અસર થાય છે, એવી સુધરેલા દેશોની પાકી ખાત્રી થયાથી બાળકોને બીડીની બદીમાં ફસાતાં અટકાવવાના હેતુથી, બીડીની વપરાશ વિરૂદ્ધ અનેક દેશોમાં બાળહિત સંરક્ષક કાયદાઓ કરવામા આવ્યા છે. અમેરિકાના અગ્રગણ્ય વૈદકીય મંડળનું પત્ર કોઇ પણ ભાવામાંના ઘણાજ વગવાળા અને આધારભુત પત્ર પૈકીનું એક છે. તે સ્પષ્ટ અને દૃઢતાથી કહે છે કે, "યુવકોમાથી તમાકુના વ્યસનનો નાશ કરો અને અલ્પ સમયમા જનસમાજમા આ કુટેવ ભુતકાળની થઈ જશે. અર્થાત, હાલના વ્યસનીઓને, આ વ્યસન ખાઈ જશે. દરમ્યાન નવી પ્રજા નિર્વ્યસની રહેશે." શરીર વૃદ્ધિ-રોધક તમાકુનો પ્રચાર જેમ જેમ વધતો જાય છે, તેમ તેમ મનુષ્ય દેહની સરાસરી ઉંચાઇ પણ ઓછી થતી જાય છે. સાઠ વર્ષ પર અમેરિકનોની જે ઉંચાઈ હતી, તેના કરતા હાલ અઢી ઇંચ ઓછી છે, અને સો વર્ષ ઉપર આગ્લ દેશના લોકો (ઇંગ્રેજો) જેટલા ઉંચા હતા, તેના કરતાં હાલ પાચ ઇંચ નીચા થઇ ગયા છે. તમાકુનો કેવો રાક્ષસી પ્રતાપ!

(૫૭) તમાકુથી વીર્યોત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઇ જનનશકિત દુર્બળ પડે છે.

ડેમોરીઝે નીચેનો પ્રયોગ કરી, તમાકુની જનનશકિત નાશક અસર નિર્ણિત કરી છે. રાતે ૭ ગ્રામ તમાકુ જે પાંજરામા બાળ-

વામા આવતી હતી. તેમા એક કુકડાને રાખવામા આવતો હતો. આ કુકડાના સંયોગથી, કુકડીયો જે ઈંડા મુકતી, તેમાના બે ભાગનાજ બચ્ચા થતાં અને તે પૈકીના પણ ૨૮ ટકા મરણ પામતા. આટલું અવલોકન કર્યા પછી આ કુકડાને બદલી, તેની જગ્યાએ નિરોગી કુકડાને લાવવામા આવ્યો હવે તેજ કુકડીયોએ જે ઇંડા મુકયા તેમાના ૧૧/૧૨ બચ્ચા થયા, અને તેમા પણ ફકત બાર ટકાજ મરણ પામ્યા; અર્થાત તમાકુના ઝેરથી દુષિત થયેલ કુકડાની પ્રજા, નિર્માલ્ય અને અલ્પાયુષી થઇ, એટલું જ નહિ, પરંતુ સંખ્યામા પણ ઓછી થઇ. આ પ્રજાનું કદ નાનું હતું, અને પીંછા મૃદુ નહોતા, પણ રૂક્ષ હતા. ડૉ. પીટીરે ભુંડો, કુતરા, મરઘા અને સસલાને તમાકુ આપી, તેમના પર થતી અસરનુ અવલોકન કર્યું હતું તમાકુનો ઉપયોગ, ધુમાડા વાટે અગર તો તેમના ખોરાક વાટે કરવામા આવ્યો હતો તમાકુના ઝેરની અસરથી, આ તમામ પ્રાણીઓના ઉત્પત્તિ અવયવો ક્ષીણ થઇ ગયા હતા ડૉ. રોથ અને માયેસે પ્રયોગો કરી બતાવ્યુ છે કે, તમાકુનો ધુમાડો લેવાથી ઉંદરોની જનનશકિતનો નાશ થાય છે નર કરતા, માદા પર, જલદી અસર થાય છે

મનુષ્ય જનનેંદ્રિયપર પણ, તમાકુના ઝેરની આવીજ અસર થયનુ, અનેક ડોકટરોના અનુભવમા આવ્યુ છે. ડૉ. હોકવાર્ટે નપુસકત્વ પ્રાપ્ત થયેલા મીસ્તેગ બીડીના ગરાડીઓને તમાકુ છોડાવી. પુન: પુરૂષત્વ અ પ્યુ હતુ આ વિષે વિશેષ વિવેચન " તમાકુ બધ ત્વ વર્ધક છે " એ વિષયના અ ગમા કરેલ છે

(૫૮) તમાકુના વ્યસનનીની પ્રજા પણ રોગી ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રથમ તો, વ્યસની પોતાના આખા શરીરમા તમાકુના ઝેરનો સચય કરે છે. તે ઝેર તેના શ્વાસ, ચામડી વીગેરે વાટે વ્યસની જ્યા

જાય છે, ત્યાંની હવામા ફેલાય છે. તે ઝેરના સંબંધમાં આવતાં માણસોને થોડે ઘણે અંશે રોગી કરે છે. તેના મળ, મુત્ર વગેરેથી, રોગનાં કારણોનો વધારો થતો રહે છે. આમ બીજા નિર્દોષ માણસોને, તે વિના અપરાધે રોગી કરે છે. એનું આખું શરીર રોગી હોવાથી, વીર્ય વીગેરે ધાતુ પણ રોગિષ્ટ થતાં, તેને છોકરાં થયા હોય છે તો, તે તંદુરસ્ત હોતા નથી. ડૉ. ટી. એલ. નીકોલ્સ કહે છે કે, કોઇપણ દુઃખી માણસ, કોઇપણ રોગી માણસ, કોઇપણ માણસ કે જેની જીવન શકિત ચિંતા અગર સખ્ત પરિશ્રમથી ક્ષીણ થયેલી હોય, કોઇ પણ માણસ જેણે પોતાનું રકત ઝેરી બનાવ્યું હોય, અગર દવા અને ઝેરી પેદાશોથી, જેણે પોતાનાં જ્ઞાનતંતુઓમા વિક્રિયા ઉત્પન્ન કરી હોય, તે સશકત અને આરોગ્ય પ્રજા પેદા કરી શકે નહિ.

આડા અવળા ધંધા કરીને, છોકરાને માથે દેવું મુકીજનાર બાપ, જેમ પોતાનાં બીચારા નિર્દોષ બળકોને, મરણ સુધી દુઃખી કરી મુકે છે, તેમ દુષ્ટ વ્યસનરૂપી ઉંધા ધંધા કરનાર, વ્યસની માણસપણ, પોતાના નિર્દોષ બાળકોને મરણ સુધી અળગું ન થનાર રોગી શરીર રૂપી દેવું ઓઢાડે છે. નબળા શરીરવાળા, નબળી મગજની શકિતઓવાળા અને રોગી શોહોથી ભરેલા શરીરવાળા, આ બિચારા બાળકોને, જે પોતાનુ થોડું ઘણુ આયુષ્ય હોય છે, તે પણ દુઃખમા પુરુ કરવું પડે છે. તેઓ, કદી નિરોગી અને સુદૃઢ શરીરનું દુર્લભ સુખ ભોગવવા, ભાગ્યશાળી થતાજ નથી. વડ તેવા ટેટા, અને બાપ તેવા બેટા, ની કહેવત પ્રમાણે, આ વ્યસની પિતાનાં છોકરાના છોકરાં પણ, રોગીજ રહે છે. ખ્રીસ્તી ધર્મ પુસ્તકમા કહ્યુ છે કે, " પિતા એ કરેલાં પાપના ફળ, તેની ત્રીજી અને ચોથી પેઢી સુધીના બાળકોને ભોગવવાં પડે છે." એ કેવળ સાચું છે

વ્યસની અને રોગી બાપ, પોતાના છોકરાને એકલુંજ નબળું અને રોગી શરીરજ આપે છે, એવો શરીર વિદ્યાનો નિયમ નથી. જેમ, પોતાના જેવા રોગના કારણોથી ભરેલું શરીર આપે છે, તેમ પોતાના જેવાજ લક્ષણોવાળું મન આપે છે, અને તેવીજ બુધ્ધિ પણ આપે છે. એક વિદ્વાન ડૉકટર કહે છે કે, મા કે બાપના શરીર કે મનની એક પણ એવી સ્થીતિ નથી, કે જે, વારસામાં ઉતરી શકે નહિ. દુર્ગુણો, મુર્ખાઇઓ, પાપો અને ગુન્હાઓના બીજ શરીરમા રોપાઇ જાય છે. સારી વર્તણુંક, માનસિક શકિતઓ, મનોવૃત્તિઓ, શરીરનુ આરોગ્ય કે મંદવાડ, સુખ કે દુઃખ આ તમામની છાપ વીર્ય તંતુ પર પડેલી હોય છે. આથી મા બાપના પાપો, અનેક પેઢી ઉતાર સંતતિને અવશ્ય ભોગવવા પડે છે.

આમ હોવાથી, વ્યસનના ગરાડીઓના છોકરા વ્યસનના ગરાડીજ થાય છે કારણ પિતાને જે નઠારી ટેવો હોય છે, તે બધીનાં બીજ છોકરામાં રોપાય છે. ઘરમા રોજ બાપ બીડીપો કે ચલમો ફુંકતા હોય, અને છોકરો રોજ તે જુએ, અને તેના મનમા બાપ તરફથી રોપાયેલું તમાકુના વ્યસનનું બીજ અંકુર કાઢયા સિવાય રહે, એમ બનવું અશકય છે. કદાચ બાળપણમા બાપ મરી ગયેલો હોય તોપણ, છોકરાના કરમમા બાપે ચોટાડેલુ વ્યસનરૂપ બીજ ઘણી મોટી ઉંમરે પણ, ઉગી નીકળેલાના દાખલા વૈદ્યવિદ્યાના પ્રમાણ ગ્રંથોમા આપેલા છે.

એક અંગ્રેજ ગૃહસ્થના દાદાને, દરરોજ મધ્યરાત્રે બારકલાકમાંથી ઉઠીને ચાહનો એક પ્યાલો પીવાની ટેવ હતી. તેના છોકરાનો જન્મ થતાજ, તેની મા ગુજરી ગઇ, અને પછી તેનો બાપ પણ મરી જવાથી, છોકરો તેના કાકા ભેગો રહ્યો. વીસ વર્ષની ઉમરે એક રાત્રે તે છોકરો એકાએક જાગી ઉઠયો, અને તેને ચહા પીવાની ન રોકી શકાય તેવી ઇચ્છા થઇ. આખરે ઉંઘ ન આવવાથી ચાહ

પીધો ત્યારેજ ઉંઘી શકયો. બીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રમાણે તે જાગી ઉઠયો, ને ચાહ પીધી ત્યારેજ નિરાત વળી. આ પ્રમાણે, આ છોકરાને પણ, તેના બાપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવાની ટેવ રહી. આ માણસ પરણ્યો અને ૭ વરસનો છોકરો મુકી ગુજરી ગયો. આ છોકરાને તેના બાપ અને દાદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાહ પીવાની ટેવ વિષે કોઈએ કહ્યું નહોતું; એમ છતાં પણ, જ્યારે તે અવસ્થામાં આવ્યો, ત્યારે તેના બાપની પેઠે, તે પણ એક વખત મધ્ય રાત્રે ઓચિંતો જાગી ઉઠયો, અને ચાહ પીવાની પ્રબળ ઈચ્છા થઇ તે દરરોજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવા માંડયો.

આમ ચહાની ટેવના બીજ જ્યારે છોકરાના તથા તેના છોકરાના અંતઃકરણમાં મોટી ઉમરે ઉગી નીકળ્યા, તો તમાકુની, ગાંજાની, દારૂની, કે અફીણની દુષ્ટ ટેવ પડી હોય તેવા માણસના છોકરાં અને તેના છોકરામા પણ તે ટેવનાં બીજો ઉગી નીકળે એમાં તો સંશયજ શો ? ઉપરના વિસ્તૃત વિવેચનથી ખાત્રી થશે કે, એક વ્યસની પોતાના વ્યસનથી પોતાનેજ હાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ, પોતાની પછી થનાર પોતાના વંશજોને કાળના કાળસુધી પણ, હાનિ કરે છે. આ તેનુ નાનું સુનુ પાપ નથી. એક ખુની થોડી મુદત દુઃખ કરી માણસનો અંત આણે છે, પરતુ વ્યસની તો પોતાની પાછળ થનાર અનેક નિર્દોષ માણસોને ૪૦થી ૫૦ વર્ષની ઉમર સુધી રોગમાં અને તેથી ઉત્પન્ન થતા સેંકડો દુઃખોમા રાત-દહાડો ઘાણીમા ઘાલીને પીલ્યા કરે છે. તેનો વિચાર આવતા કયા સહૃદય મનુષ્યને વ્યસનીઓ માટે દયા ઉત્પન્ન થયા શિવાય રહેશે ? વિશેષમા વ્યસનીઓના પાપના છાટા તો અન્ય નિર્દોષ માણસોનો પણ કચર ઘાણ વાળી નાખે છે.

માતા કે પિતાના તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે પ્રજાને વારસામા હૃદય અને મુત્રાશયની ક્ષીણતા મળે છે. આ ઝેરની અસરને

વ્યસની અને રોગી બાપ, પોતાના છોકરાને એકલું નબળું અને રોગી શરીરજ આપે છે, એવો શરીર વિદ્યાનો નિયમ નથી. જેમ, પોતાના જેવાં રોગના કારણોથી ભરેલુ શરીર આપે છે, તેમ પોતાના જેવાંજ લક્ષણોવાળું મન આપે છે, અને તેવીજ બુધ્ધિ પણ આપે છે. એક વિદ્વાન ડોકટર કહે છે કે, મા કે બાપના શરીર કે મનની એક પણ એવી સ્થીતિ નથી, કે જે, વારસામાં ઉતરી શકે નહિ. દુરગુણો, મુર્ખાઈઓ, પાપો અને ગુન્હાઓના બીજ શરીરમા રોપાઇ જાય છે. સારી વર્તણુંક, માનસિક શકિતઓ, મનોવૃત્તિઓ, શરીરનુ આરોગ્ય કે મંદવાડ, સુખ કે દુઃખ આ તમામની છાપ વીર્ય તંતુ પર પડેલી હોય છે. આથી મા બાપના પાપો, અનેક પેઢી ઉતાર સંતતિને અવશ્ય ભોગવવા પડે છે.

આમ હોવાથી, વ્યસનના ગરાડીઓના છોકરા વ્યસનના ગરાડીજ થાય છે કારણ પિતાને જે નઠારી ટેવો હોય છે, તે બધીનાં બીજ છોકરામા રોપાય છે. ઘરમા રોજ બાપ બીડીપેા કે ચલમો પુંકનો હોય, અને છોકરો રોજ તે જુએ, અને તેના મનમા બાપ તરફથી રોપાયેલું તમાકુના વ્યસનનું બીજ અંકુર કાઢયા શિવાય રહે, એમ બનવું અશકય છે. કદાચ બાળપણમા બાપ મરી ગયેલો હોય તોપણ, છોકરાના કરમમા બાપે ચોટાડેલું વ્યસનરૂપ બીજ ઘણી મોટી ઉંમરે પણ, ઉગી નીકળેલાના દાખલા વૈદવિદ્યાના પ્રમાણ ગ્રંથોમા આપેલા છે.

એક અંગ્રેજ ગૃહસ્થના દાદાને, દરરોજ મધ્યરાત્રે ભરઉંઘમાથી ઉઠીને ચાહનો એક પ્યાલો પીવાની ટેવ હતી. તેના છોકરાનો જન્મ થતાજ, તેની મા ગુજરી ગઇ, અને પછી તેનો બાપ પણ મરી જવાથી, છોકરો તેના કાકા ભેગો રહ્યો. વીસ વર્ષની ઉમરે એક રાત્રે તે છોકરો એકાએક જાગી ઉઠયો, અને તેને ચહા પીવાની ન રોકી શકય તેવી ઇચ્છા થઇ. આખરે ઉંઘ ન આવવાથી ચાહ

પીધો ત્યારેજ ઉંઘી શક્યો. બીજી રાત્રે પણ તેજ પ્રમાણે તે જાગી ઉઠ્યો, ને ચાહ પીધો ત્યારેજ નિરાત વળી આ પ્રમાણે, આ છોકરાને પણ, તેના બાપ જેવીજ મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવાની ટેવ રહી. આ માણસ પરણ્યો અને ૭ વરસનો છોકરો મુકી ગુજરી ગયો. આ છોકરાને તેના બાપ અને દાદાની મધ્ય રાત્રીએ ચાહ પીવાની ટેવ વિષે કોઈએ કહ્યું નહોતું; એમ છતાં પણ, જ્યારે તે યુવાવસ્થામા આવ્યો, ત્યારે તેના બાપની પેઠે, તે પણ એક વખત મધ્ય રાત્રે ઓચિંતો જાગી ઉઠ્યો, અને ચાહ પીવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ તે દરરોજ ત્યાર પછીથી મધ્ય રાત્રે ચાહ પીવા માંડ્યો.

આમ ચહાની ટેવના બીજ જ્યારે છોકરાના તથા તેના છોકરાના અંતઃકરણમા મોટી ઉમરે ઉગી નીકળ્યા, તો તમાકુની, ગાંજાની, દારૂની, કે અફીણની દુષ્ટ ટેવ પડી હોય તેવા માણસના છોકરા અને તેના છોકરામા પણ તે ટેવનાં બીજો ઉગી નીકળે એમાં તો સંશયજ શો? ઉપરના વિસ્તૃત વિવેચનથી ખાત્રી થશે કે, એક વ્યસની પોતાના વ્યસનથી પોતાનેજ હાનિ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ, પોતાની પછી થનાર પોતાના વંશજોને કાળના કાળસુધી પણ, હાનિ કરે છે. આ તેનું નાનું સુનું પાપ નથી. એક ખુની થોડી મુદત દુઃખ કરી માણસનો અંત આણે છે, પરંતુ વ્યસની તો પોતાની પાછળ થનાર અનેક નિર્દોષ માણસોને ૪૦થી ૫૦ વર્ષની ઉમર સુધી રોગમા અને તેથી ઉત્પન્ન થતા સેંકડો દુઃખોમા રાતદહાડો ઘાણીમા ઘાલીને પીલ્યા કરે છે. તેનો વિચાર આવતા કયા સહૃદય મનુષ્યને વ્યસનીઓ માટે દયા ઉત્પન્ન થયા શિવાય રહેશે? વિશેષમા વ્યસનીઓના પાપના છાટા તો અન્ય નિર્દોષ માણસોનો પણ ક્યર ઘાણ વાળી નાખે છે.

માતા કે પિતાના તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે પ્રજાને વારસામા હૃદય અને મુત્રશયની ક્ષીણતા મળે છે. આ ઝેરની અસરને

આધીન થવાની જનસમાજની સામાન્ય પાત્રતાને લીધે, છેલ્લા ૩૦ વર્ષમા હૃદય અને મુત્રાશયના રોગોથી મૃત્યુ પામતા મનુષ્યોની સખ્યામા અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે.

તમાકુના વ્યસનીની સંતતિમા નિર્વ્યસનીની પ્રજા જેટલું સામર્થ્ય, માનસિક ચપળતા, સ્થીરતા કે શારીરિક સહિષ્ણુતા હોત નથી, એ હવે અનેક વિશ્વાસનીય આધારોથી નિર્વિવાદ રીતે સિ થયુ છે. ન્યુયોર્કના સરકારી ગુન્હેગાર બાળ સુધારણ ગૃહમા, સરાસરી ૧૭ વરસથી ઓછી વયના ૧૫૦૦ યુવકોમા, ૯૫ ટકા બીડી પીનારા હતા.

(૫૮) તમાકુના વ્યસનથી દાંતની ખરાબી થાય છે

શરીરવિદ્યા (physiology) મા હવે એ વાત સિદ્ધ થઇ બાકી રહી નથી કે, તમાકુ ખાઓ કે પછી પીઓ કે સુંઘો તોપણ તેથી દાતના પારા ઢીલા અને કાણા કાણા વાળા થાય છે અને અન્તર્નાલિકાની અને મુખ્યત્વે હરી જઠરનો ચામડીને હાનિ થાય છે અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર રશ કહે છે કે, ફિલાડેલ્ફિયામા એક એવો માણસ મારા જોવામા આવ્યો હતો કે, જેના બધા દાત તમાકુ પીવાથી ખવાઈ ગયા હતા તેજ પ્રમાણે, બોસ્ટનના પ્રખ્યાત ડૉક્ટર વોરનનો અને યુરોપના સર્વ ડાક્ટરોનો સામાન્ય અભિપ્રાય એવોજ છે કે, તમાકુ ઝેરી વસ્તુ હોવાથી, અને તેનામા દોષ પાડી નાખવાનો ગુણ હોવ થી, તે દાતને અવશ્ય નુકશાન પહોંચાડે છે. દરેક તમાકુ પીનારના દાત જલદીથી ખવાઇ જાય છે. તમે તેમના દાત જોશો, તો તમને જણાશે કે, તેમના દાતના પારા ખવાના ખવાના દાતના મૂળ ભણી છેક નીચે ઉતર્યા હોય છે, અને એ લોકો તમાકુનો ડુચો જે જગ્યાએ મોમા ઘાલી મુકે છે, તે ભાગમા તો આ ખાસ કરીને વિશેષ થયુ હોય છે.

મનુષ્યના દાત મરણ લગી ટકે એવી પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરની યોજના છતા તમાકુ ખાનારા પીનારા અને સુંઘનારા લાખો

લોકોના દાંત ૪૦–૫૦ વરસની ઉમરમાં ખવાઇ જાય છે, અને પડવા માંડે છે. એ કેવું શોકકારક છે?

(૬૦) તમાકુ સ્વર, ઇંદ્રિયો અને રૂચિ બગાડે છે.

ડૉ. એલન કહે છે કે, તમાકુના હડહડતા વ્યસનીનો કઠોર, જાડો, ખોખરો, અસ્પષ્ટ, અને લથડતો ઘાંટો જેમણે સાંભળ્યો હશે, તેઓ દરેક જણ સાક્ષી પુરશે કે, તમાકુ ઘાંટાને બગાડે છે. તપખીરનો વ્યસની ગમે તેટલો કુશળ ગવૈયો હશે તોપણ, તેના સુરની મીઠાશ તમને ઓછી જણાયા શિવાય રહેશે નહિ. જે જે વક્તાઓ, વકીલો, શિક્ષકો તપખીર સુંઘનારા હોય છે, તે સર્વના ઘાંટા બગડેલા હોય છે તમાકુ વાપરનારના દાંત, હોઠ તથા હાથ પણ ધીરે ધીરે કાળા પડતા જાય છે, એ સૌએ જોયું હશે.

તમાકુનો ધુમાડો જ્યારે સાફી, હોઠ, દાંત, અને હાથ ઉપર પોતાના કાળા પરમાણુ મુકી, તેમને કાળા કર્યા વિના, રહેતો નથી, તો નાકની અંદરની, તથા છાતી અને ફેફસાની અંદરની અતિ નાજુક અને કોમળ ચામડીને તે કાળી કર્યા વિના અને તેના ઉપર તેના નુકશાન કરનારા કાળા પરમાણુઓ દર્યા શિવાય રહે નહિ, એ તો સ્પષ્ટ છે.

આમ નાકની, ગળાની અને છાતીની અંદરની પોલાણ અર્થાત્ સ્વર નલિકા તથા અન્નનલિકા વગેરે ભાગો, જેમને ઇશ્વરે અનેક શુભકર્મો માટે નિર્માણ કરેલ છે, છતાં તમાકુના વ્યસનીઓ, તે ભાગોને ધુમાડા જવાના ધુમાડીયા બનાવી મૂકે તો પછી, તેમનો ઘાંટો બગડે, તેમાં શી નવાઈ? પણ આ ધુમાડીયા બનાવી મૂકેલા ભાગોમાં, ધૂમાડાના પરમાણું હરીને ઘાંટાનેજ એકલો બગાડે છે એમ નથી, પણ તે ઝેરી પરમાણુનો કચરો, થોડેઘણે અંશે લોહીમાં ભળીને આખા શરીરમાં ઝેરનો પ્રચાર કરે છે.

સાંભળવાની, સ્પર્શ જાણવાની, જોવાની, સ્વાદ પારખવાની, અને સુંઘવાની અર્થાત્ કાન, ચામડી, આંખ, જીભ, અને નાક એ

૫ચેન્દ્રિયોની શક્તિ તમાકુના ઉપયોગથી ઘટે છે. તમાકુ જેવી ઝેરી વનસ્પતિનો ધુમાડો, રસ કે લોટ દહાડામાં બે ચાર વાર, કે પાંચ પચીસ વાર વર્ષોનાં વર્ષ સુધી શરીરમાં મોં વાટે કે નાક વાટે ઘાલવામાં આવે, અને તે કાનના, નાકના, ચામડીના, આંખના અને જીભના કોમળ અને વિષશોષક જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર રોજ ઠરે, અને છતાં તે ઇન્દ્રિયોને જરાપણ નુકશાન ન થાય, એવી પાષાણની, લોઢાની કે વજ્ર જેવી કોઇ ધાતુની મૂર્તિ, કાંઇ આ શરીર નથી. ડૉ. મસી કહેછે કે, તમાકુને સુંઘે, ખાય કે પીએ. ગમે તે રીતે વાપરે તોપણ, તેના નિત્યના વ્યસનથી કોઇ કોઇ વખતે નબળાઇ, અને ચીંચીં જેવો કે ખોખરો ઘાંટો થાય છે. ડૉ. રશ કહે છે કે, તપખીર સુંઘવામા આવે છે ત્યારે, હવાનો માર્ગ રૂંધી નાખી તે ઘાંટાને બગાડયા વિના રહેતી નથી

(૬૬) છિંકણી સુંઘવાથી સુંઘવાની શક્તિનો નાશ થાય છે.

આરોગ્ય પત્રિકા (જરનલ ઑફ હેલ્થ) મા લખ્યું છે કે, તપખીરના ઉપયોગથી, વાસ પારખવાની શક્તિનો બીલકુલ નાશ થાય છે. તેમજ, તેથી ઘાંટો બગડે છે અને તમાકુ પીવાથી તથા ખાવાથી સ્વાદેન્દ્રિય બગડે છે. તમાકુ સુંઘનારાઓને નાકમા ગમા થવાનો ખાસ સંભવ છે. વાસ પારખવાની શક્તિ તમાકુથી ઘટે છે, તેનો સર્વને અનુભવ હોય છે. ઓરડામા સારી કે નઠારી વાસ આવતી હોય તે, બધા માણસ કરતા તપખીર સુંઘનારને છેલ્લી સમજાય છે ઘણી વખત તો તપખીર સુંઘનારને વાસ સમજાતી જ નથી. આ કંઇ જેવું તેવું નુકશાન નથી. શરીરના આરોગ્યને બગાડનારી અસ્વચ્છ હવા, તપખીર સુંઘનારને કદી ન સમજાની હોવાથી, તેવા સ્થાનોને તેને કંટાળો ન આવતા, તે ત્યા ઘણો વખત રહે છે, અને તેથી તેનું શરીર બગડે તેમા શી નવાઇ ?

માથાની અને નાકની અંદરના પોલાણમાં, કોઇ કોઇને સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને કીડા થાય છે. આ જંતુઓ થવાનું કારણ તપખીર સુંઘવાનું વ્યસન છે, એમ વૈદ્યોનો અભિપ્રાય છે. તેઓ કહે છે કે, કેટલીક સુગંધવાળી તપખીરની સુવાસથી માખી વિગેરે જંતુઓ તેના ઉપર આવી બેસે છે, અને ઇડા મૂકે છે. આ ઇડા તપખીર સુંઘનારના નાકમાં જવાથી. મગજની પોલાણમાં, જંતુઓની ઉત્પતિ થાય છે, અને તેમ થતાં અનેક પ્રકારની અસહ્ય વેદના ભોગવવી પડે છે. આપણામાં છીંકણી સુંઘનારને નાસુર થાય છે, એવું કહેવાય જ છે.

તમાકુ સુંઘનાર માણસો થોડા થોડા બહેરા થવાના તો, પુષ્કળ દાખલા મળી આવશે. ખાનારા અને પીનારાના કાનને ઓછું નુકશાન થાય છે. પણ સુંઘનારાના કાનને તો, અવશ્ય નુકશાન થાય છે, એ અવલોકનથી સેહેજ જણાશે.

(૬૨) તમાકુનું દુર્વ્યસન આળસદાતા છે.

જેટલા જેટલા તમાકુના વ્યસનવાળા માણસો હોય છે તે ભલે બડાઇ મારે કે, તમાકુથી અમારામાં વધારે કામ કરવાની ચાલાકી આવે છે, અને બીજા કરતાં વધારે કામ કરી શકીએ છીએ, પણ તે, ખોટી વાણીની સફાઈ છે. અનુભવથી તો એમજ જણાય છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓમા પાર વિનાની આળસ હોય છે. કોઇ કામ કરવાનું હોય તો, બીડી, ચલમ, કે હોકો પીધા વિના, કે તપખીરનો ચપટો નાકમા ભર્યો વિના, કે તમાકુના ડુચાથી, નીચલા હોઠને બેડોળ કર્યાવિના, તે કામમાં તમાકુના વ્યસનીનો જીવ પેસે નહિ. એને તે ચંચળતા અને ઉદયોગ કહેવો કે, જડતા અને આળસ કહેવી ? તમાકુ ખાવાનું અને પીવાનું વ્યસન, તેમા પણ મુખ્યત્વે કરીને, પીવાનું વ્યસન મનુષ્યને જેટલું ઉતાવળું આળસુ કરે છે, એટલું બીજુ કોઇપણ વ્યસન કરતું નથી. તમે રોગી માણસને ઉદયોગી અને ચંચળ જોયો છે ? રોગને લીધે, શરીરમા શકિતજ ન હોય તે માણસ ભારે ઉદયોગ

કરીને શી ગોટી ધાડ મારી શકે ? તમાકુના વ્યસનથી, મંદાગ્નિ અને મગજના વિવિધ રોગો શરીરમા એચેની ઉપજાવ્યા કરતા હોય, ત્યા તન દઇને શરીરની, કે મન દઇને મગજની મહેનત, શી રીતે કરી શકે ? ન જ કરી શકે એ દેખીતું છે આમ રોગ અને તન અને મનની નબળાઇથી તમાકુના વ્યસનીઓ ધીરે ધીરે અવશ્ય આળસુ થતા જાય છે

આળસ, એ આ જગતમા માણસનો મોટામા મોટો શત્રુ છે. શત્રુને પોતાના જ ઘરમા મિત્ર તરીકે ગણનારો માણસ જેવી રીતે પાયમાલ થઇજાય છે, તેવી જ રીતે આળસના તમાકુનું વ્યસન પાડી મનુષ્ય નાશ પામે છે

(૬૩) તમાકુનુ વ્યસન મલીનતાજનક છે

પ્રથમ તો આળસથી ગદવાડ વધે છે ચલમ ઠાલવવાને કે બીડીનું ઠોઠુ ઘરમાથી બહાર નાખી દેવાને ઉઠવાની આળસે, તમાકુ પીનાર ઘરમાજ બીડીના ઠોઠા નાખે છે ઘડી ઘડી થુકવા ઉઠવાની તથા નાક ખખેરવાને ઉઠવાની આળસે તમાકુ ખાનાર, પીનાર અને સુંઘનાર ઘરના ખુણમા અને બારણાની પાછળ, થુકના લીટના અને કફના ગળફાના ઝેરી લરકા નાખે છે આના ગદવાડનો અનુભવ તેને દહાડે દહાડે ઓછો થતો જાય છે તપખીરના વ્યસનીની નાકની દાઢીનો નીચેનો ભાગ, અને વખતે લુગડા પણ તપખીરવાળા રહે છે તમાકુ ખાનારના અને સુંઘનારનો અંગુઠો, અને પાસેની આગળી અને પીનારના હાથ તમાકુના દુર્ગંધવાળા વાસથી હમેશા ગધાતાજ રહે છે. એમને ઘેર ગયા હોઇએ અને આપણને પીવાને તેમને હાથે પાણી ભરીને લોટો લાવે છે, તો તે પાણીમા ઘણી વખતે તપખીરની કે ધુમાડાની ઉબકી કરે એવી વાસ આવે છે સ્નાન કરતી વખતે વ્યસની લોકો પોતાના હાથને સ્વચ્છ કરવાની કાળજી નથી કારણ કે એ ભાગ મેલા છે, એમ તેમને સ્વપ્નામા

પણ લાગતું નથી વિશેષમાં આવા મેલા હાથથી તેઓ ખોરાક ખાતા હોવાથી તમાકુના ઝેરી પરમાણુઓ ખોરાકમાં ભળી તેમના પેટમાં જઇ નુકશાન કરે છે, તેનો તેમને ખ્યાલજ આવતો નથી.

આમ શરીરના થોડા થોડા ભાગ મેલા રહેવા માડતાં, ધીરે ધીરે બીજા ભાગોની સ્વચ્છતા ઉપરથી પણ વ્યસનીઓનું ધ્યાન ઓછુ થતું જાય છે, અને આ રીતે ઉત્તરોત્તર મલીનના વૃદ્ધિ પામતી જાય છે.

(૬૮) તમાકુના વ્યસનથી અનીતિ, અવિવેક વિગેરે દુર્ગુણો આવે છે.

તમાકુના વ્યસની માણસોમા અસભ્યતા કે અવિવેક પ્રથમ આવે છે. બીજા સારા માણસોને જે ન ગમતુ હોય તે, તેના દેખતા અથવા તેની પાસે કરવુંએ અસભ્ય વર્તણુંક છે. ઘણા માણસને તમાકુના ધુમાડાનો બહુ કંટાળો હોય છે. તેવા લોકોની પાસે બેસીને ધુમાડાના ગોટે ગોટા કાઢવા એ નીતિથી બહુ ઉલટું છે. આગગાડીમા મુસાફરી કરતાં બીડી પીનારાઓ ઉપરાઉપરી બીડીઓ ફુંકીને પાસે બેઠેલા માણસોને કેટલો બધો ત્રાસ આપે છે? ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલી, અને વિના મૂલ્યે મળતી સ્વચ્છ હવા બીજો માણસ શ્વાસમા લેતો હોય, તે વખતે તેની પાસે કે તેનાથી થોડે દુર બેસી ધુમાડાના ગોટા કાઢી, હવાને ઝેરવાળી કરવાનો અને એમ કરી પાસે બેસનાર માણસોને થોડા પણ અંશમા, ઝેર ચઢાવવાનો તમાકુના વ્યસનીને શો હકક છે? બીજાઓ પાસે બેસી, તપખીરના ચપટા નાકમા સડસડ ખેંચી, તેમને તપખીરના રજકણ ઉરાડી ત્રાસ આપવાનો તપખીર સુઘનારાઓને શો હકક છે? અથવા બીજાની સમક્ષ ઘડી ઘડી, ગંધાતા થુંકની પીચકારીઓ મારી, અથવા તમાકુના વાસવાળા ગંધાતા મુખથી આસપાસની હવાને ન સહન થાય તેવી કરી મુકવાનો તમાકુ ખાનારને શો હકક છે? શુ આ તેમનું વર્તન અસભ્ય નથી? પોતાના ગજવામાની નાણાની કોથળી ઉપર જેટલો માણસનો હક છે, તેટલોજ સુખ અને તંદુરસ્તી માટે અત્યંત જરૂરની સ્વચ્છ

હવા ઉપર પણ છે અને જેમ કોઇનું ગજવું કાતરી લેવું તે ચોરી છે, તેમ સ્વચ્છ હવા તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વાટે થઇ, બીજાના શ્વાસમા જાય એવી વસ્તુસ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવી એ નીતિના અર્થની ચોરી છે પણ તમાકુના વ્યસનમા ફસાઇ પડેલા માણસોને આનો વિચાર પણ આવતો નથી, અથવા તો તેમા તેઓ આખ આડા કાન કરે છે.

તમાકુના વ્યસનીઓમા અવિવેક અને સ્વાર્થ એ બેજ દુર્ગુણો આવી વાત અટકતી નથી, પરંતુ આ વિના બીજા પણ ભારે અને ધિક્કારવા લાયક દુર્ગુણો ઘણી વખતે તેમનામા પેસી જાય છે.

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુ ઘણા માણસોને મુખ્યત્વે કરીને અનુભવ વિનાના જુવાનીઆઓને બદફેલીમા અને દુરાચારમા હાથ પકડીને લઇ જાય છે અને તે માણસને તેમજ ઉછરતી પ્રજાની સાધારણ તંદુરસ્તીને, નીતિને અને સુખને ભારે નુકશાન પહોચાડે છે.

(૬૫) તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પર થતી ખરાબ અસરને લીધે માનસિક બળ ઘટે છે

પ્રયોગશાળાઓની, આધુનિક સુધરેલી રીતોથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના કરેલા અભ્યાસથી જણાય છે કે, પ્રત્યેક તીવ્ર ઝેર, મગજની સુક્ષ્મ બનાવટને તત્કાળ નુકશાન કરી, વિચારની ગહનતા અને જ્ઞાન તંતુઓની ચપળતા તેમજ ચોકસાઇ ઓછી કરે છે. તમાકુનો અલ્પમા અલ્પ પ્રમાણનો ઉપયોગ પણ, જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન કર્યા શિવાય રહેતો નથી, તેથી જ્ઞાનતંતુઓની ચેતન શક્તિ અને માનસિક તીવ્રતા, ક્ષીણ થાય છે તમાકુની વધારે અને દીર્ઘકાળની વપરાશ ઘેનઝાનુ સામાન્ય કારણ છે અસખ્ય રોગીયોના જ્ઞાનતંતુઓના દરદોનું ઉત્પાદક કારણ સીધી રીતે તમાકુ હોવાનું સાબીત થયુ છે

મગજ એ આપણા શરીરમા બહુજ ઉચા પ્રકારની શકિતઓ-વાળો, સુકુમાર અને આશ્ચર્યકારક અવયવ છે. આપણા શરીરમા નિત્ય જેટલુ નવું લોહી થાય છે, તેનો ⅙ ભાગ મગજના પોષણમા ખરચાય છે. બાકીના ⅚ માથી આખા શરીરમા બીજા અવયવોનું પોષણ થાય છે. મતલબ કે, જો રોજ ૭ તોલા શરીરમાં નવું લોહી થતુ હોય તો ૧ રૂપીયાભાર મગજના પોષણમા જાય છે, અને ૫ રૂપીયાભાર વડે શરીરના બીજા બધા ભાગોનું પોષણ થાય છે. આતો, નિયમિત રીતે વર્તનાર માણસની વાત કહી, પણ કોઈ માણસ અનિયમિતતાથી વર્તતો હોય, ચિંતા કે ફીકર કર્યા કરતો હોય, ચીડીયા સ્વભાવનો હોવાથી ક્રોધવડે વારવાર મગજને તપાવ્યા કરતો હોય, મગજ થાકી જાય ત્યાસુધી અભ્યાસ કરતો હોય, અથવા તો કોઈ દુર્વ્યસન વડે મગજનું સત્વ બાળી નાખતો હોય, તેવા માણસના મગજના પોષણ માટે પ્રથમ કહ્યુ, તેટલુ લોહી બસ થતુ નથી. તેને મહેનતના પ્રમાણમા વધારે લોહી જોઇએ છીએ.

પાછળ કહ્યા પ્રમાણે, તબાકુના વ્યસનથી પાચનક્રિયામા બગાડ થઇ ને નબળી પડે છે. પાચન શકિત નબળી થઇ જવાને લીધે, નવુ લોહી બહુ ઓછા પ્રમાણમા થાય છે, અને જે થોડુ લોહી થાય છે, તે પણ અશુદ્ધ અને બળ વિનાનુ થાય છે. અર્થાત્ જઠરથી મગજને જોઇતું શુદ્ધ પોષણ ન આપી શકાવાથી, મગજને ભુખે મરવુ પડે છે. મતલબ કે, મગજ દુર્બળ થાય છે. નિર્બળ મગજમાથી, બળવાન માનસિક શકિતઓની આશા રાખવી, એ તેલ વિનાના દીવામાથી મશાલ જેટલુ અજવાળુ મેળવવાની, આશા રાખવા બરાબર છે. અનેક વિદ્વાનોએ અનેક વૈજ્ઞાનિક કસોટીઓ કરી, ખાત્રી કરી લીધી છે કે, તમાકુ દરેક ક્ષેત્રમા મનુષ્યમા માનસિક ક્ષીણતા લાવે છે. વરમોન્ટ વીશ્વ વિદ્યાલયના ડૉ. બુશેએ તમાકુથી મનુષ્યની ઈંદ્રિયો અને માનસિક તેમજ જ્ઞાનતતુની શકિતઓ પર શી અસર થાય છે, તેનો નિર્ણય કરવા સારૂ અત્યત

શાસ્ત્રીય વિધિથી ભિન્ન ભિન્ન ૨૦૦૦ પ્રયોગો કર્યા હતા. તેનું પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવ્યું હતું.

૧. ૧૫ માણસો પર, ૧૨૦ પ્રયોગો કરવાથી જણાયું હતું કે તમાકુથી, સેંકડે સાડાદસ ટકા માનસિક શક્તિનો ઘટાડો થાય છે.

૨. કલ્પના શક્તિમાં સેંકડે ૨૨ ટકા ન્યુનતા આવે છે.

૩. જ્ઞાનશક્તિ અને ભાવમહચર્યમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે. ડૉ. ચાર્લ્સ ગેટશેલ [સીકાગો] તેમજ અન્ય અનેક ડૉકટરોની ખાત્રી થઇ છે કે, તમાકુ વાપરવાથી, સંયમ શક્તિ કમી થાય છે. ડૉ. શીશરે પણ શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરી નક્કી કર્યું છે કે, તમાકુનો વ્યસની તમાકુ વાપરતી વખતે તેમજ તે સમય પછી અલ્પ સમય ચિત્તની એકાગ્રતા રાખી શકતો નથી.

(૬૬) તમાકુના ઉપયોગથી ધર્મ અને સદ્ગુણનો નાશ થતો હોવાથી મહાન ધર્માચાર્યો તેનો ત્યાગ કરવાની આજ્ઞા કરે છે

પરમ કલ્યાણ કરનાર સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિના રક્ષણ માટે મહાપુરુષોએ શરીરના અને મનના, મોટા મોટા બીજાથી સહન ન થાય એવા, ભારે સંકટોને સહન કર્યાં છે. દેહને, પ્રાણને, ધનને, વૈભવને, મોટા રાજ્યને, પ્રાણથી પણ અધિક પ્રિય સ્ત્રી, પુત્રો તથા કુટુંબીજનોને, મિત્રોને, ટુંકામા પોતાના સર્વસ્વને, આ સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિના રક્ષણને માટે, મોટા મોટા ભયથી ન ડરી, તેમ મોટી મોટી લાલચોથી ન લપટાઇ, તરણા સરખા ગણી, તે બધાનો નાશ થવા દઇ, પોતાના સદ્ગુણો અને ધર્મવૃત્તિનું રક્ષણ કર્યું છે. આવા પરમ કલ્યાણકારક સદ્ગુણો રાત દિવસ નાકમા છીકણીના સપાટા મારનાર, હાથમા ચલમનું ડીટું કે હોકો રાખનાર, મોમા બીડીનું ઠુંગઠું રાખી, ઘડીયે ને પલકે, જવાળામુખી પર્વતમાથી ધુમાડો નીકળતો હોય તેમ, મોમાંથી ધુમાડા કાઢનાર માણસ, જેના સાતે ધાતુનું આખું શરીર તમાકુના ઝેરી પરમાણુંથી અશુદ્ધ અને ઝેરઝેર થઇ ગયુ છે, એવા શરીરમા વાસ કરે છે, એ

પાણીમા પથ્થર તરવા જેવું અશક્ય છે. અજવાળા અને અંધારાને એકજ જગ્યાએ એકી વખતે રહેવાનો મેળ આવી શકે? આમ હોવાથી મહાન દીર્ઘદ્રષ્ટિવાળા ધર્માચાર્યો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ પોતાના અનુયાયીઓ, તંબાકુનું વ્યસન પાડી, ધર્મનીતિથી ભ્રષ્ટ ન થાય, માટે તેમને તંબાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો, એવી સખ્ત આજ્ઞા કરી છે તેનાં ઉદાહરણો નીચે આવ્યાં છે.

(૧) પ્રાચીન ઋષિ મુનીઓએ સત્વગુણ સેવનાર બ્રાહ્મણોને, તામસી તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા આજ્ઞા કરી છે.

(૨) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગનું સેવન કરનારા યોગસાધકોને, રજોગુણ તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને, ધર્મવૃત્તિથી ભ્રષ્ટ કરનાર તેમજ શારીરિક અધોગતિદાયક ;તમાકુનો આરંભમાજ ત્યાગ કરવા આજ્ઞા કરી છે

(૩) સ્વામીનારાયણના ધર્મમાં પણ સાધુઓ તેમજ બ્રહ્મચારીઓને બીડી, હુક્કા કે ચલમ પીવા દેવામા આવતી નથી.

(૪) શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ તથા સ્વામી રામતીર્થે પણ તંબાકુ વાપરવા છુટ આપી નથી.

(૫) શ્રીમાન્ નૃસિંહાચાર્યજીએ પણ, કોઇ પણ માદક પદાર્થનું વ્યસન સેવવું નહિ, એમ કહ્યું છે.

(૬) મુસલમાન ધર્મમા પણ તમાકુના વ્યસનની મનાઇ કરી છે.

(૭) ખ્રીસ્તી ધર્મના મોટા મોટા ઉપદેશકો, જેવાકે જોન ઈલીયટ, વીલીયમ પૅન, વેસ્લી વગેરે તબાકુના કટા શત્રુ હતા.

(૮) અસલના મેથેાડીસ્ટ ખ્રીસ્તી લોકોએ પણ, તંબાકુના ઉપયોગની, સખ્ત બંધી કરી હતી.

આ ઉપરાત અનેક મહાત્માઓ, અને સુજ્ઞ અને પાત્ર સાધુ સંતોએ તમાકુના દુષ્ટ વ્યસનનો તિરસ્કાર કર્યો છે. યોગશાસ્ત્રના

અગત્યના અંગ પ્રાણવિનિયમના પ્રયોગમાં તમાકુનો ઉપયોગ કરનાર કામ આવી શકતો નથી.

તમાકુના જેવા નીતિ ભ્રષ્ટ કરનાર અને મલિનતાનો અણગમો છોડવનાર, દુષ્ટ દુર્ગુણને મનુષ્ય સેવે, અને શાંતિ આદી શુભ લક્ષણોથી ભરેલ સત્વગુણવાળો રહી શકે, તે અસંભવિત છે.

તમાકુથી, સ્મરણશકિત ઘટે છે, અને બુધ્ધિ બગડે છે, એવો અનુભવ અનેક વિદ્વાનોને થયેલો છે.

ડૉ. ઓલકોટ કહે છે કે, તમાકુથી શરીરને બીજાં જે નુકશાન થાય છે, તેના કરતા સ્મરણશકિતને જે નુકશાન થાય છે, તે વધારે છે, એ વાત નિઃસશય છે. મગજ અને મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ માટે, તમાકુની સઘળી બનાવટોમા તપખીર એ તેના ગ્રહણ કરતા જથ્થાના પ્રમાણમા, સૌથી ખરાબ બનાવટ જણાય છે. ડૉ. રશ કહે છે કે, બહુજ તપખીર સુંઘવાથી ડૉ. મેરીલીકના બાપની યાદદાસ્ત માત્ર ૪૦ વર્ષની ઉમરમા નાશ પામી ગઇ હતી. સર જોનપીંગલની સ્મરણ શકિત પણ તપખીરના ભારે વ્યસનથી ઘણીજ ખરાબ થઇ હતી પણ પછી તપખીર છોડી દેવાથી તે સુધર્યો હતો. ઈટાલીના આધુનિક ઉન્નાયક કહે છે કે " તમાકુના ત્યાગથી મારી સ્મરણ શકિતમા અપાર વૃદ્ધિ થઇ છે."

ડૉ. સ્ટીવનસન કહે છે કે, તમાકુથી મગજની શકિત નબળી થયે છે તથા સમજ શકિત ઘટે છે ડૉ. કલન કહે છે કે, ઘડપણ આવ્યા પહેલા તમાકુથી સ્મરણ શકિત નાશ પામેલી, મૂર્ખતા આવેલી અને જ્ઞાનતંતુઓની દુર્બલ સ્થિતિ થયેલી એવા અનેક દાખલા મારા અનુભવમા આવ્યા છે.

તમાકુનું વ્યસન એકલી સ્મરણ શકિત બગાડે છે, એટલુંજ નહિ પણ બુદ્ધિને તે નુકશાન કરે છે ડૉ. સ્ટીવન્સન કહે છે કે, તે બુદ્ધિનો નાશ કરે છે. મગજને, જ્ઞાનતંતુઓને તમાકુ ખાવાથી પીવાથી કે સુંઘવાથી નુકશાન થતું જાય છે. એજ પ્રમાણે મવર્નર

મલિવાન સ્વાનુભવથી લખે છે કે, તમાકુ જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિત્યની વિચારની ચચળતામાં ડખલ કર્યા વિના અને વિષયોનું પૃથક્કરણ કરવાની તથા વિચારોને બીજા આગળ કદી બતાવવાની મારી માનસિક શક્તિને નબળી પાડ્યા શિવાય કદી રહી નથી

ટીયકોક કહે છે કે, કેફ આવે એવા પીવાના પદાર્થો (અફિણ અને તમાકુ) બુધ્ધિ ઉપર બહુ હાનિકારક અસર ઉપજાવે છે. એ વસ્તુઓ ઇન્દ્રિયોને તત્કાળ દુર્બળ કરે છે. અને સમજ શક્તિ નિસ્તેજ કરવા માટે, યાદ શક્તિને નબળી કરવા માટે, ચળવિચળ ચિત્ત કરવા માટે અને મનની સઘળી ક્રિયાઓમા ડખો ઘાલવા માટે મગજના સઘળા રોગોનું લશ્કરનું લશ્કર આપણા ઉપર ચડવી લાવવા માટે, તંબાકુના દુર્વ્યસનના સતત સેવન જેવો બીજો એકે સગળ માર્ગ નથી.' આ કેફી વસ્તુઓ બ્રહસ્પતિના જેવું અસાધારણ બુદ્ધિબળ હોય તેને પણ પાયમાલ કરી નાખે છે, અને તેને દાસત્વમા નાખી તેની પાસે દયણા દળાવે છે.

મી. ફાઉલર કહે છે કે, તમાકુએ આજ સુધીમા ખ્રીસ્તી પ્રજાના જે બુધ્ધિને ખરેખર નુકશાન પહોચાડ્યુ છે, અને હજુ પહોચાડે છે, તે અપાર છે તે નુકશાન કેટલુ બધુ બેહદ છે, તેનું માપ કાઢી શકવું અશક્ય છે ઘણા માણસો જેઓ જગતમા આબરૂદાર ને ઉપયોગી થયા હોત, તેઓ સર્વ આ તમાકુના વ્યસનથી છડે ખુણે પડી રહ્યા છે અને તેમની બુધ્ધિ સાતમે પાતાળ ડુબી ગઇ છે. ડૉ. એલીસન કહે છે કે ફ્રાન્સ દેશમા ખાસ જોવામા આવ્યુ છે, કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધતો જાય છે, તેમ તેમ ગાડા થઇ જતા મનુષ્યોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

તમાકુના વ્યસનીની માનસિક શક્તિઓ વધારે બળવાન હોય છે કે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય કરવાને કરેલ પ્રતિસ્પર્ધાના પ્રયોગોમા પણ, તમાકુ ન પીનારાઓની માનસિક શક્તિઓ, વધારે બળવાન સાબીત થઇ છે. ડૉ. ડી. એ. લ્યુઇસ કહે છે કે અમેરીકામા હાવર્ડ

અને બીજી પાઠશાળાઓમા વિદ્યાર્થીઓનો મોટો ભાગ તમાકુ પીન છે પણ તમાકુનો વ્યસની વિદ્યાર્થી એક પણ સખત સૌથી ઉ નંબરે આવ્યો નથી.

બુદ્ધિ અને મનની બીજી શકિતઓ કે જેનાવડે આ જગતા સર્વ મનુષ્યોના સર્વ વ્યવહાર ઉતમ પ્રકારે સાધી શકાય છે, તેને આ ધિકકારવા લાયક દુર્વ્યસનથી કેટલો નાશ થાય છે, તે ખા લક્ષમા લેવા યોગ્ય છે. બુદ્ધિમા બગાડ પેઠો એટલે પછી માણસ બગડવામા શુ બાકી રહ્યુ ? તેથીજ આપણામાતો કહ્યુ જ છે 'बुद्धिनाशात् प्रणश्यति' એટલે કે માણસની બુદ્ધિ નાશ થવાથી તેનો વિનાશ થાય છે આ પ્રમાણે વિનાશના ઉડા ખાડામા નાખ નાર તમાકુના વ્યસનને, તેના આવા ભારે અગણિત નુકસાન જાણ્યા પછી, કોઇ પણ મનુષ્ય, જો તેનામા બુદ્ધિનો જરા પણ છાટો હો તો પ્રાણાન્તે પણ કદી સેવે જ નહિ

(૬૭) તમાકુના વ્યસનથી માણસો ગાંડા થઇ ગયાના અને દાખલા બનેલા છે

અમેરિકાના સેઈન્ટ નામના ગાડાના આશ્રમના પ્રખ્યાત વૈદ્ય ડૉ. બ્રીમર "તમાકુથી થતી ઘેલછા અને માનસિક બીરુતા" એ નામના પોતાના લેખમા લખે છે કે, જે પદાર્થ તેને ટેવાયેલો ન હોય એવા મનુષ્યમા તે પદાર્થ પ્રારંભમાજ અત્યત ઝેરી અસરો કરવા સમર્થ છે, અને જેનાથી શરીરમા અધત્વ, હૃદયરોગ વિગેરે ભયકર વિક્રિયાઓ થાય છે, તે મોડા વહેલા ગાડપણ પણ લાવવોજ જોઇએ આખના જ્ઞાન તંતુઓ એ કેવળ મગજનો વધારો છે તમાકુથી આ જ્ઞાનતંતુઓને નુકસાન થઇ અધત્વ આવી શકે, તો મગજના અન્ય ભાગોને પણ તે આવીજ હાનિકારક અસર કરી કેમ નુકશાન ન કરી શકે ! તમાકુથીજ ગાડપણ આવે છે, તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો એ છે કે તમાકુ મુકી દીધા પછી ગાડાઓ જાદુઇ રીતે સારા થઇ જાય છે

અનેક ઉન્મત્તાશ્રમાધિપતિઓનો અનુભવ થયેલો છે તમાકુથી મનુષ્યને ગાડપણ આવે છે ન્યુયોર્કના ગાડાન

આશ્રમના વ્યવસ્થાપક કહે છે કે, દારૂના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં તમાકુએ મનુષ્યને ઘેલછાના દાવાનળમા હેામી દીધા છે. ડૅા. બેનેડિક્ટ કહે છે કે, નિઃસંદેહરીતે અન્ય કેાઇપણ સહાયક કારણેા શિવાય તમાકુને લીધેજ ગાંડપણુ આવ્યાના અને તમાકુ છેાડયા પછી સાજા થયેલ અનેક રેાગીએા મેં જોયેલા છે. મેસાચ્યુસેટ્સ ઉન્મત્તાશ્રમના ડૅા વુડવર્ડ કહે છે કે, મારી નિઃસંદેહ ખાત્રી થઇ છે કે તમાકુથી ગાંડપણુ આવે છે ડૅા પીઅર્સ 'કેટલાક' તમાકુની મગજપર થતી અસર' વિષે ભાષણ આપતાં કહે છે કે, અમારા આશ્રમમા સારવાર કરવા માટે લાવવામા આવતા ગાંડા દરદીએામા અડધેા અડધ તેા તમાકુના વ્યસનીએાજ હેાય છે. મેઇન ઉન્મત્તાશ્રમના અધિપતિ ડૅા. હારલેા કહે છે કે, તમાકુની મગજ અને જ્ઞાનતંતુએા પર નુકશાનકારક અસર થાય છે, તેની ગાંડાની સારવાર કરનાર દરેક ડૅાક્ટરની ખાત્રી થયા શિવાય રહેતી નથી. પેનસીલવેનીયાના ગાંડાના ઔષધાલયના ડૅા. કર્કબ્રાઇડ કહે છે કે, તમાકુના ઉપયેાગથી જ ગાંડા થઇ ગયેલા અનેક રેાગીએાને મે તમાકુ છેાડાવી સાજા કર્યા છે ડૅા લેન્ડર પારીસની પ્રખ્યાત વૈદકીય સંસ્થાના સભ્યે આંકડાએા બનાવી સાબીત કર્યું છે કે, જેટલા પ્રમાણમા તમાકુના ઉપયેાગમા વૃદ્ધિ થય છે, તેટલા પ્રમાણમા ગાંડાએાની સંખ્યામા વૃદ્ધિ થાય છે. અમેરિકામા પણ તેવેાજ અનુભવ થયેા છે. સને ૧૯૦૦ મા પ્રશીઆનાંમ રાજ્યમા વસ્તી દેાઢી થઇ, ત્યારે ગાંડપણુની સંખ્યા સાડા ૭ ગણી વધી હતી આજ અરસામા અમેરિકાના સંયુક્ત રાજ્યેામા માથા દીઠ તમાકુની સરેરાશ વપરાશ પાંચ શેરથી વધી સાત શેર થઇ હતી; અને તમાકુજનિત રેાગેાની સંખ્યામા પણ સેકડે ૩૧ ટકાનેા વધારેા થયેા હતેા.

સંયમશક્તિ, વ્યક્તિત્વ વિગેરેનેા નાશ થવાથી મનુષ્યની થતી સ્થિતિ મૃત્યુ કરતા પણ વધારે ભયપ્રદ છે. તેજ કષ્ટદાયી સ્થિતિ આણનાર તમાકુનેા કયેા મનુષ્ય ત્યાગ નહિ કરે ?

(૬૮) તમાકુના સેવનથી શારીરિક બળમાં તત્કાળ ઘટાડે થાય છે.

મીશીગાન વિશ્વવિદ્યાલયના સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. લોમ્બાર્ડ તમાકુની શરીર બળ પર કેવી અસર થાય છે તે. નક્કી કરવા માટે અનેક અવલોકનો કર્યા છે અને તેમાં ઘણાજ સૂક્ષ્મ અને ચોક્સ યંત્રનો ઉપયોગ કર્યો છે; અને તેમની ખાત્રી થઇ હતી કે એકજ બીડી પીવાથી શરીરબળ ૭૫ ફુટ શેરથી ૧૫ ફુટ શેર પર આવી જતું હતુ આ વજન ૮૬ ને બદલે ૧૨ વખત જ ઉપડાતું હતુ. બીડી પીવાથી શરીર બળની થતી હીણતા સવા કલાક સુધી ચાલુ રહેતી હતી. ન્યુયોર્કનો પ્રખ્યાત શસ્ત્રવૈદ્ય ડૉ. એબી કહે છે કે, ચાર દીવસ તમાકુ વાપર્યા પછી, મનુષ્યની શારીરશકિત પ્રથમ કરતાં ૪૦ ટકા ઓછી થઇ જાય છે ચૌદ વિશ્વવિદ્યાલયો અને પાઠશાળાઓની (પગથી ઠોકર મારીને રમવાની દડાની) ફુટબોલની રમતની નોંધોનું નિરક્ષણ કરવાથી ડૉ. ફ્રેડરીક પેક નીચેના નિર્ણય પર આવેલ છે.

૧ આ રમતમા તમાકુ ન પીનારની તમાકુ પીનારા કરતાં બમણી સંખ્યામા જીત થાય છે.

માનનીય રેાપર કહે છે કે ફુટબોલની રમત રમનારને જે શારીરિક પાપથી પોતાના શરીર બળનો નાશ થાય છે, તેની તુરત ખબર પડે છે. સૌથી પ્રથમ તે દારૂ અને તમાકુનો ત્યાગ કરવાનું શીખે છે. દરેક પ્રકારના ધંધાથી લોકો, રાજદ્વારીઓ, અને શીકારીઓએ દુર્વ્યસનથી મુક્ત રહી, જે પદાર્થ પોતાની શારીરિક તેમજ માનસિક કાર્યશકિતનો કટ્ટો શત્રુ છે, તેની નુકશાનકારક અસરોથી પોતાનું રક્ષણ કરતા ખંતથી શીખવું જોઇએ.

(૨) સશક્ત માણુસો તમાકુ પીવાથી પોતના દેહમાંની દસ ટકા શકિત ખોઇ બેસે છે.

(૩) તમાકુ પીનારની વિદ્વતા હમેશ ન પીનાર કરતા ઓછી હેાય છે.

અમેરિકાની યેલ વિશ્વવિદ્યાલયમાં ઘણાં વર્ષ સુધી કસરત શિક્ષણના વ્યવસ્થાપક તરીકે કામ કરનાર ડૉ. સીવર કહે છે કે, જ્યારે કુસ્તી માટે પહેલવાનો તાલીમ લે છે, ત્યારે તેમને દરેક રૂપમા તમાકુનો ત્યાગ કરવાની ફરજ પડે છે. શું તેમને કાલ્પનિક કે નૈતિકકારણોથી આમ કરવું પડે છે ? જરાપણ નહિ સેંકડો વર્ષોના જાત અનુભવથી સાબીત થયું છે કે, જ્યારે માણસ તમાકુ વાપરે છે, ત્યારે તે તમાકુ ન વાપરનાર જેવું અને જેટલું સારૂં કામ કરી શકતો નથી. તમાકુની ઝેરી અસરથી મનુષ્ય ઓછો ચપળ, ઓછો મક્કમ અને ઓછો સહનશીલ થાય છે. પોતાની શરીરશક્તિને બાધક થાય તેવું કોઇ પણ કાર્ય કરવાનું પ્રતિસ્પર્ધામાં ઉતરનાર મનુષ્યને પરવડે નહિ. દરેક ક્ષેત્રમાના નિષ્ણાતોને શારીરિક તેમજ માનસિક શક્તિનો નાશકારક તમાકુનો તો ત્યાગ કરવો જ પડે છે.

બ્રુક્સ કહે છે કે, વૈદને કે વકીલને, ગાનારને કે ગોપીઆજને ખાત્રી થઇ છે કે, ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાના સમયે તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી સંતોષકારક કામ થઇ શકતુ નથી. ઇજનેરો, શાસ્ત્રીઓ તેમજ અનેક ધંધાના નિષ્ણાતોને તમાકુની ઘાતક અસર બાબત ખાત્રી થવાથી, તેમણે તેનો ત્યાગ કર્યો છે. એક પ્રખ્યાત ન્યાયાધીશ હાલીવટ કહેતો હતો કે, મારે પંચ આગળ ભાષણ કરવાનુ હોય છે, ત્યારે હું બીડી પીતો નથી. એક વિખ્યાત ઇંગ્રેજ વૈદે બીડી પીવા આપનાર વૈદને કહ્યુ હતું કે, હું શસ્ત્રવૈદ હોવાથી બીડી નથી પીતો. જીવને જોખમે અત્યંત કષ્ટ વેઠી આરકટીક સમુદ્રમાં શોધ કરવા જનારાઓને જે અનુભવ થયો છે તેથી નિષ્ણાતોના અનુભવને સબળ પુષ્ટિ મળેલી છે. એમાંનો એક પ્રખ્યાત શોધક પોતાના. કાફલામા કોઇ પણ રૂપમા વાપરનારને દાખલ થવા દેતો નહિ.

(૬૯) તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને સૌથી અધિક નુકશાન થાય છે.

વિદ્યાર્થીઓમા પણ હવે આ વ્યસન વધારે પ્રસરવા માડયુ છે વિદ્યાર્થીઓને તમાકુના દોષો બતાવી, તેમને ભવિષ્યમાં થનાર મોટી હાનીથી ઉગારવાનો શિક્ષકોનો સ્વધર્મ હોવા છતા, ઘણે ભાગે તેઓજ તે વ્યસનના ભોગ થઈ પડેલા હોવાથી, વિદ્યાર્થીઓની આ નઠારી ટેવ ઉપર તેઓ આખ આડા કાન કરે છે. ઘરમા વડીલોજ તમાકુ પીતા હોય, પછી ખરૂં ખોટું સમજાવનાર કોણ રહ્યું? તેઓ નીરંકુશ થાય, એમા શી નવાઇ? આમ શરીરનું બધારણ તથા મનની સર્વ શક્તિઓ નાનપણથીજ બગડવા માડે છે. પછી મોટપણે આ ભ્રષ્ટ તનના અને મનના વિદ્યાર્થીઓ દેહ ધરીને કરવા યોગ્ય કર્તવ્યને શી રીતે કરે?

સૌ કરતા તમાકુના વ્યસનથી વિદ્યાર્થીઓને વધારે નુકશાન થાય છે. અને વિદ્યાર્થીઓમા પણ નબળા શરીરના અને નબળા મગજના વિદ્યાર્થીઓને તો બહુજ નુકશાન થાય છે તેમના તો તન, મન અને અંતે પ્રાણનો પણ તમાકુથી છેકજ વિનાશ થાય છે તમાકુ લોહીને અને વીર્યને બાળી નાખતી હોવાથી, જે જે વિદ્યાર્થીઓને નાનપણથી તમાકુનું વ્યસન પડ્યુ હોય છે, તેમને આગળ ઉપર સુદૃઢ શરીર વાળી પ્રજા થવાનો સંભવ બહુ ઓછો થઇ જાય છે

શરીરનું બંધારણ પુરેપુરૂં બંધાઇ રહ્યું નથી એવા વિદ્યાર્થીના શરીરની પાયમાલી સાથે મનની અને બુદ્ધિની પાયમાલી કરી નાખી યથાર્થ વિદ્યાભ્યાસમા મોટું વિઘ્ન આણવુ એ વિદ્યાર્થીઓને અત્યંત અહિતકર છે. પરતુ વિદ્યાર્થીઓ તમાકુના અસંખ્ય નુકશાનોથી અજાણ્યા હોવાથી, દેખાદેખીથી વ્યસન પાડી બેસે છે અને પછી મરણ સુધી નઠારા ફળ ભોગવે છે

આચાર્યશ્રી રટણજ કરે છે કે છોકરો કે, જેના હાડકા કુમળા હોય છે, જેના જ્ઞાન તતુઓ નબળા હોય છે અને જેના સ્નાયુઓ પૂરેપૂરા વૃદ્ધિ પામ્યા હોતા નથી, તેને જો બીડી પીવાની ટેવ પડે છે, તો તે તેનું સામર્થ્ય ખોઈ બેસે છે એટલે માણસ અરીખ્ કે કોઇન

વાપરે, અને તેના શરીરમા, નિર્ગતપણું આવે, તેના જેવીજ સુસ્તી તેના આખા શરીરમાં આવે છે. આવો જીવન શકિતરહિત છોકરો, તેની મહત્વેચ્છાઓનો નાશ થવાથી, પોતાની ઉન્નતિ સાધી શકતો નથી. જો તે નિશાળમા હોય છે, તો તે અભ્યાસમ. પાછો પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ છોડવી પડે છે. જો તે કોઇ ઠેકાણે નોકર રહયો હોય છે, તો તે જીવન બળના અભાવે બીડી ન વાપરનાર છોકરો જેટલું સારૂં કામ કરી શકનો ન હોવાથી, તેને નોકરી છોડવી પડે છે.

સુપ્રસિધ્ધ 'લેન્સેટ'પત્રમા એક લેખક લખે છે કે, શરીરનું પુરેપુરૂં બંધારણ બંધાઇ રહ્યું નથી હોતું, તેવા ઘણા જુવાન વિદ્યાર્થિઓએ, ઘણુંખરૂં અખંડ બીડીઓ ફુંકવાના વ્યસનથી, તેઓની તંદુરસ્તીને ભારે નુકશાન પહોંચાડયું છે. ડા ડીઓ, લ્યુઇસ સરખા અત્યંત પ્રસિધ્ધ વિદ્વાન પણ એજ સંબધમા કહે છે કે, બીડી પીવાના વ્યસનવાળા છોકરો, પોતાની સારી સ્થીતિ થવાના સંભવોને ઓછા કરે છે, કસરતમા ઉંચે નંબરે ઉતરવાની આશા રાખનાર સઘળા છોકરાઓ, તમાકુના મીજાનમર વ્યસનથી પણ તેમની પિંડિઓ અને નસો નબળી પડેલી હોવાથી, પાછાપડી ગયા હતા.' તેથી તેમનું મો શ્વાસ અને પ્રસ્વેદ બગડયા હતા, અને તેમનુ સાસારિક, નીતિ અન ધર્મ સંબંધી, સઘળું જીવન બગડયું હતુ. બીજા કોઇપણ વ્યસનથી, સુધરેલા લોકોની નીતિની વૃત્તિઓ જેટલી બહેર મારી જાય છે, તેના કરતા તમાકુના વ્યસનથી, વધારે બેહેર મારી જાય છે એવું કહીને હું, માત્ર દુનીયાનાં ડાહયા પુરૂષોના. વચનોજ ફરી કહી સંભળાવુ છું ઉપરના અનુભવો, અને વિદ્વાન વૈદ્યોના અભિપ્રાયથી જણાશે કે, બીડીનું વ્યસન ઉછરતા વિદ્યાર્થીઓને અત્યંત હાનિકારક છે.

બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓ

જેટલું જ્ઞાન પ્રાપ્ત ન કરી શકતા હોવાથી હમેશ પાછળ રહે છે.

આ દુષ્ટ વ્યસન, કદીપણ માનસિક શકિતઓનો નાશ કર્યા શિવાય રહેતું નથી એ વાત નિર્ણયકારક રીતે, સિદ્ધ થઇ છે તમાકુના વ્યસનીની માનસિક શકિત, વધારે બળવાન હોય છે, કે ન પીનારની, તેનો નિર્ણય અનેક વિદ્યાપીઠોમા, કરવામા આવ્યો છે. કયે કયે સ્થળે આ નિર્ણય કરવામા આવ્યો તેનુ વર્ણન નીચે કરવામા આવ્યું છે.

૬ પારિસની પોલીટિકનીક સ્કુલ—આ નીશાળમા, પરિક્ષાના બેઠેલા ૧૬૦ વિદ્યાર્થીઓમા, ૧૦૮ તમાકુના વ્યસનવાળા હતા અને ૫૨ વિદ્યાર્થીઓ વ્યસન વિનાના હતા. આ વિદ્યાર્થીઓમા સરખે નબરે પાસ થયેલા— ૨૦, ૨૦, વિદ્યાર્થીઓના નેમળે બે ભાગ પાડી નાખ્યા અને પછી જોયુ તો, સૌથી ઉચે નંબરે આવેલા ૨૦ વિદ્યાર્થીઓમા ૧૪ બીડી નપીનારા નીકળ્યા, અને ૬ પીનારા નીકળ્યા,

બીજા વર્ગમાથી, દસ પીનારા, અને દસ ન પીનારા નીકળ્યા અને ત્રીજામા, ૧૧ પીનારા અને નવ ન પીનારા નીકળ્યા. આ આકડાઓથી જણાય છે કે, બીડી પીનારા ૧૦૮ માથી જ્યારે ૬ વિદ્યાર્થી, પહેલા વર્ગમા આવ્યા ત્યારે ન પીનારા, માથી ૧૪, જેટલી લગભગ અઢી ગણી સખ્યા, પેહેલે નંબર આવી એજ પ્રમાણે, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમા ૧૦૮ માથી બીડી પીનારા દસ તથા અગીઆર, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમા આવ્યા ત્યારે બીડી નપીનારા. ત્રીસ અને પચાસ વિદ્યાર્થીઓ, બીજા તથા ત્રીજા વર્ગમા આવ્યા. આ આકડાઓથી ચોખ્ખુ જણાય છે કે, બીડી પીનારાઓની માનસિક શકિતઓ, બીડી નપીનારાથી, વધારે નબળી હોય છે,

(૨) હાવર્ડની પાઠશાળા:—આ સંસ્થાની નોંધ પરથી જણાય છે કે, છેલ્લાં ૫૦ વર્ષમા, જો કે આ પાઠશાળામા દર ૭ વીદ્યાર્થીઓમા પાચ વિદ્યાર્થીઓ બીડી પીનાર હતા છતાં બીડી પીનાર એકપણ પણ વિદ્યાર્થી પોતાના વર્ગમા પરીક્ષામા પહેલે નબરે આવ્યો નથી

(૩) કલાર્ક કૉલેજ:—આ પાઠશાળામા, ૨૦૧ વિદ્યાર્થીઓમા ૬૩ બીડી પીનારા. અને ૧૦૮ બીડી ન પીનારા હતા. બીડી ન પીનાર પૈકી, ૬૮ ટકા, માન સાથે ઉત્તીર્ણ થયા. જ્યારે બીડી પીનારા પૈકી. ૧૮ ટકાજ થયા. (રીડઝવેલ)

૪ યેલ પાઠશાળા:—ડૉ સીવરને, તપાસને અંતે જાણવામા આવ્યું હતુ કે, ઉંચામાં ઉંચે નંબરે પાસ થયેલા ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓમા, ૯૫ બીડી ન પીનારા હતા.

૫ કોલમ્બીયા વિશ્વવિદ્યાલય:—આ પાઠશાળાના ૨૨૩ વિદ્યાર્થીઓન કાળજીપૂર્વક નિરીક્ષણ કર્યા પછી ડૉ મેક્લાનનો, એવો નિશ્ચય થયો હતો કે, બીડી નપીનારા વિદ્યાર્થીઓમા બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ કરતા, ઓછી વિદ્નતા હોય છે

આવો અનુભવ, સર્વ કેળવણી આપનારાઓને થયેલો છે. પાઠશાળાનો અધ્યાપક, કે નીશાળનો શિક્ષક પોતેજ બીડી પીએ તો વિદ્યાર્થીઓમા, ખરાબ દાખલો બેસે છે આમ હોવાથી આવા વ્યસની વિદ્યાગુરૂને યુવકોને, કેળવણી આપવાની જવાબદારી માથે લેવા માટે 'લાયક' ગણવો જોઇએ નહિ.

વિશ્વવિદ્યાલયો, પાઠશાળાઓ, અને દરેક પ્રકારની કેળવણી આપનાર સંસ્થાઓએ વિદ્યાર્થીઓને, તમાકુ ત્યાગ કરવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. જે સંસ્થાઓ આ પ્રમાણે ફરજ પાડતી નથી, તે પોતાની સભાળ તળે મુકેલા યુવકો તરફની પોતાની ફરજ અદા કરતી નથી.

નાનપણથીજ, તમાકુ વાપરનાર છોકરાઓમાં ગુના કરવાની ટેવ, ખાવા પીવાની ટેવ, જેવી સ્વાભાવિક થઈ જાય છે.

આપ બળથી અઢળક દ્રવ્ય સંપાદક મોટરો બનાવનાર હેનરી ફોર્ડ કહે છે કે "જો તમે કોઇ ગુન્હેગારના જીવનનો અભ્યાસ કરશો તો, તમારી ખાત્રી થશે કે, તે તમાકુનો દઢ અને નિત્યનો વ્યસની છે બીડી પીવાની ટેવને લીધે, છોકરાઓ કુસંગમા પડે છે તેઓ અન્ય નીચ છોકરાઓ જોડે બીડી પીવાના જૂથોમા જાય છે ચાલુ બીડી ફુકવાની ટેવ તેમને અનીતિના ખાડામા ધકેલી દે છે તેથી આપણે જો, બીડીની બદીથી થતા અનેક નુકશાનો તેમને બતાવી તેઓની આંખ ઉઘાડીયે તો એક મહત્વની દેશસેવા કરી શકીશ" વિશ્વવિખ્યાત વીજળીનો જાદુગર થોમસ એડીસન, ઉપરના અભિપ્રાયની પુષ્ટિમા કહે છે કે, "બીડી પીનારાઓમા જે નીતિભ્રષ્ટતા આવે છે, તે સ્થાયી, અને અમર્યાદાધીન છે. આમ હોવાથી હું કોઇ પણ બીડી પીનારને, નોકરીમા રાખતો નથી" ડૉ. હાનવેમસી કહે છે કે "ફોર્ડ, એડીસન, અને તેમના સહાયક અન્ય ગૃહસ્થો, જેઓ તમાકુનો મદારક ઉપયોગ ઓછો કરવા માટે તેના પર પ્રતિબંધ મુકવા માટે, અગર તો તેને તદ્દન બંધ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે, તેમને હું ધન્યવાદ આપુ છુ તમાકુના ઉપયોગથી જ્ઞાનતંતુઓના બળનો ક્ષય થાય છે ખાસ કરીને મગજ તથા આંખો પર તેની વધારે અસર થાય છે તે એક આશ્ચર્યજનક ટેવ હોવા ઉપરાત, તેનાથી જે ખર્ચ થાય છે તેથી લાખો માણસો ખુવાર થઇ જાય છે. અને પોતાના કુટુંબની જરૂરીયાતો પુરી પાડી શકતા નથી. આ કુટેવનો નાશ કરવા માટેના દેશહિતચિંતકોના ખાસ પ્રયાસોને અવશ્ય ઉત્તેજન આપવુ જોઇએ.' જજ પોલોક કહે છે કે, "છેલ્લા ૧૬ વર્ષમા મારા આગળ જે આરોપી છોકરાઓને લાવવામા છે તે દરેક બીડીના વ્યસની હતા."

તમાકુ વાપરનારની બુધ્ધિ મંદ પડે છે. તેઓ બેપરવા અને કીર્તિસ્પૃહાસહિત રહિત હોય છે. તેઓની નીતિ ભ્રષ્ટ થયેલી હોય છે. ડૉ કોરીન કહે છે કે "યુવક ગુન્હેગારો પૈકી સેંકડે ૯૫ ટકા, બીડી પીનારા હોય છે, અને બીડી પીવાની સાથેજ તેમની અધોગતિનો આરંભ થએલો હોય છે. પ્રખ્યાત અનુભવી ન્યાયાધીશ બેનાનમીન લીન્ડસે કહે છે કે "જો હું ન્યાયાધીશનું કામ છોડીદઈ યુવકોની અધોગતિ ગુન્હેગારની પીડાઓ અને ગુનાસક્તિના કારણો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરૂં. તો મારે તમાકુના દુર્વ્યસન સામે પ્રયત્ન મથ નીકળી પડશે. એ બાળપણમા અને તેથીકરી યુવાવસ્થામા પણ તમાકુના દુર્વ્યસન જેવી એક આફતકારક ટેવ નથી. આ કુટેવને લીધે જ ઘણાખરા યુવાનોને સરકારી સુધારણા સ્થાનોમા, મોકલવા પડે છે." બરનાર્ડ મેકફેડન કહે છે કે, "ઘણા છોકરાઓમા તમાકુના વ્યસનથી, અપરાધવૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલુજ નહિ પણ એક એવા પ્રકારની વિલક્ષણ ગુન્હેગારની ઘેલછા આવે છે કે, જેમા અસત્ય, ચોરી, અને હિંસા, ખાવાપીવાની ટેવ જેવા સ્વાભાવિક કૃત્યો થઇ જાય છે.

તમાકુના વ્યસનથી ગાંજો પીવાની ટેવ પડે છે.

યુરોપ વિગેરે દેશોમાં તમાકુથી દારૂનું વ્યસન પડે છે, તેમ આપણા દેશમા, તમાકુ પીતા પીતા, અસંખ્ય લોકોને ગાંજાનું વ્યસન પડી જાય છે. આ વ્યસન ઘણુંજ દુષ્ટ છે. એનાં નુકશાન ગણવા બેસીએ તો પાર આવે નહિ. યુવકોમા તે દુષ્ટ વ્યસનનો હજુ ઘણો પ્રચાર થયો નથી. છતા તેના ફાયદાના ખોટા બણગા ફુંકી કોઇ તેવા વ્યસનીઓ, તેમને અગર અન્ય પુખ્ત ઉમરના માણસોને ન ફસાવે માટે સાવધાન રાખવાની જરૂર છે.

તમાકુના જેટલા નુકશાનો છે, તે નુકશાનોને ૧૦૦ ગણાં કરવાથી પણ ગાંજાનાં નુકશાનની બરાબરી ભાગ્યેજ થશે, એમ

નક્કી માનજો, અમુક માણસ ગંજેરી છે, એ શબ્દ જ આપણને તત્કાળ સૂચવે છે કે, એ માણસનું તન, મન, અને બુધ્ધિ, વિગેરે સર્વસ્વ એટલી તો દુર્દશા ને પામ્યા છે કે, આ મૃત્યુ લોકમા ગાંજો ફૂકવા સિવાય બીજા કોઈ અન્ય શુભ કાર્ય માટે તે ગંજેરી માણસ હવે લાયક રહ્યો નથી.

તમાકુના દુર્વ્યસનને લીધે દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે

એક વ્યસન, સ્વાભાવિક રીતે બીજા દુર્વ્યસનમા ઘસડી લઇ જાય છે સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર દારૂ, અને તમાકુનું દુર્વ્યસન, ખાસ સહગામી હોય છે. તમાકુની અસર ટાળવાનું દારૂ ઔષધ છે તમાકુથી નાની લોહીની નસો સંકુચિત થાય છે તરતના થયેલા વ્યસનીઓ તેમજ દીર્ઘકાળના વ્યસનીઓમા જે ફીક્કાશ આવે છે, તેનુ આજ કારણ છે દારૂની અસર આથી બરાબર વિરૂદ્ધ થાય છે તેનાથી નાની લોહીની નસો વિસ્તૃત થાય છે આમ હોવાથી દારૂડીયાનો ચેહેરો લાલ થાય છે પોતાની નસો સંકુચિત થાય ત્યા સુધી તમાકુ વાપરે જનાર વ્યસની, તમાકુની ઘેનોત્પાદક અને શામક અસર છતા પણ શકિતહીન બેચેન અને ચીડીઓ થઇ જાય છે, અને તેને પોતાની નસો તંગ થયેલી જણાય છે ગ્રંથીસ્રાવો બંધ પડવાથી તેનું મોઢું સુકાઇ જાય છે

દારૂ પીવાથી આ અસરો ઉલટાઇ જાય છે, તેથી નસો વિસ્તૃત થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓની તંગાવસ્થા શિથિલ થાય છે બેચેની બંધ પડે છે. આમ હોવાથી વ્યસની વધુ બીડીઓ ફુંકી શકે છે આ રીતે વારંવાર કરવાથી તમાકુનો વ્યસની દારૂડીયો થઇ જાય છે

આવીજ રીતે, તમાકુ અને અફીણના વ્યસનો વચ્ચે પણ સબંધ બંધાઈ જાય છે.

કોલંબીયા વિશ્વવિદ્યાલયના ડૉ જોન સ્વેકન બેકમ કહે છે કે, તમાકુથી દારૂ પીવાની સ્વાભાવિક તલપ આવે છે ઘણી તમાકુ

વાપરનારાના સેંકડે પોણોસો ટકા દારૂના વ્યસનમા સપડાઇ જાય છે. તમાકુનો ધુમાડો દારૂ પીવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે, એટલું જ નહિ પણ, તેને પોષણ આપે છે. દારૂ પીનારાઓને સુધારવાની સસ્થાનો વ્યવસ્થાપક ડૉ. હેમીલ્ટન કહે છે કે, "મારો એવો અનુભવ થયો છે કે દારૂ અને બીડીની બદીમાથી મુક્ત થવા માટે, સારવાર કરાવનારાઓને દારૂ કરતા તમાકુ, છોડવાનો ભય વધારે હોય છે. એક વખત બીડીના વ્યસનમાથી મુક્ત થયા પછી ઉત્તરાવસ્થામા જે લોકો પાછા બીડીની બદીમા ફસાઇ જાય છે, તેઓને તમાકુનો ધુમાડો ફેફસામા જવાથી જ્ઞાન તંતુઓમા ઉઠતો દાહ શાંત કરવા માટે દારૂ પીધેજ છુટકો થાય છે.

સ્ત્રીઓએ ખાસકરીને તમાકુનું દુર્વ્યસન કદીપણ પાડવું ન જોઇએ

સુશિક્ષિત વર્ગમા પુરુષો જેટલા પ્રમાણમા તમાકુ વાપરે છે તેટલા પ્રમાણમા સ્ત્રીઓ કદી વાપરતી નથી. પરંતુ જે દેશમાં તમાકુ વાપરતી સ્ત્રીઓની સંખ્યા અધિક છે, તે દેશનુ દુર્દૈવજ સમજવું જોઇએ. જેમ જેમ યુવાન સ્ત્રીઓમા તમાકુનો પ્રચાર વધતો જાય છે, તેમ તેમ પ્રજાને ભયકર નુકશાનો થયે જાય છે. અન્ય સુધરેલા દેશો કરતા જના, સ્ત્રીઓમા વિશેષ સમયથી અને વિશેષ પ્રમાણમા તમાકુનુ દુર્વ્યસન ફેલાયેલુ છે, એવા પારીસ નગરથી, ખબર મળી છે કે, તમાકુ પીવાથી, ત્યાની સ્ત્રીઓની જાતીદર્શક રસગ્રંથીઓમા, અકાલિક ક્ષીણતા આવવાથી તેમનુ સ્ત્રીત્વ ઉત્તરોત્તર નાશ થતુ જાય છે. તમાકુ વાપરવાથી સ્ત્રીઓને નીચે વર્ણવેલા નુકશાન થાય છે.

(૧) સૌંદર્યનો નાશ થાય છે. ત્વચાનો વર્ણ રોગીષ્ટને પીળો થાય છે. આંખનું તેજ ઓછું થાય છે, બળનો નાશ થાય છે, અને ઉત્સાહ ભાગ થવાય છે. તમાકુ ગમે તેવા ખડતલ આરોગ્યવાળી

સ્ત્રીની પણ જીવનશક્તિ હરી લઈ, તેને તકલાદી પ્રકૃતિની બનાવી દે છે.

(૨) તેને વંધ્યાત્વ આવે છે

(૩) તેની જનનશકિત ક્ષીણ થતી હોવાથી, તે અલ્પ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

(૪) તેની પ્રજા, રેાગી, નિર્માલ્ય અને વ્યસની ઉત્પન્ન થાય છે.

(૫) તેને કસુવાવડેા, વિશેષ થાય છે.

(૬) માતા, પેાતાના નિત્યના સહવાસી બાળકના શ્વાસમા, વખતેા વખત, તમાકુનેા ધુમાડેા મેાકલતી હેાવાથી, બાળકનું અકાળ મૃત્યુ થાય છે.

(૭) માતાના દુધ વાટે, ધાવતા બાળકના શરીરમ, તમાકુનુ ઝેર જવાથી, તે બાળક સદા રેાગી રહે છે

(૮) સ્ત્રી શરીર પર, તમાકુની વિશેષ અસર થતી હેાવાથી, તે અનેક પીડાકારી રેાગેાની ભેાગ થઇ, કમેાતે મરે છે

સ્ત્રીઓની અધેાગતિનેા, દેશની ઉન્નતિ સાથે નીકટ સંબધ હેાવાથી, તમાકુની વ્યસની, સ્ત્રી દેશને તેમજ કુટુંબને ઘેાર શ્રાપ રૂપ છે.

(૭૮) તમાકુ સ્ત્રીમાં વંધ્યત્વવર્ધક છે.

તમાકુ, જંતુઓનેા તત્કાળ નાશ કરે છે તે, વનસ્પતિ તેમજ સજીવ શરીરની પણ ઘાતક છે. તેજ કારણ અને તેજ ગુણથી, તેનામા સ્ત્રીઓની જનનશક્તિ નાશ કરવાની શક્તિ છે. લેનીન કહે છે કે, "તમાકુ વાપરવાથી, જનન શકિતને નુકશાન થાય છે, ને પ્રસગે નપુંસકત્વ પણ આવે છે." ડેા. લીચી સત્ય કહે છે કે, "જ્યારે તમાકુ જેવા ક્ષાર ગુણી ઝેરેા, મનુષ્ય શરીર ઉપર હુમલેા કરે છે, ત્યારે શરીરના નરીઆંખે ન દેખાતા, સૂક્ષ્મમા સૂક્ષ્મ ભાગેા, અને ...ગે રગને, નુકશાનકારક અસર થાય છે, તેા વીર્ય જંતુઓને પણ, ...કુની અસર થયા સિવાય રહે નહિ, તે ઉઘાડું છે. ડૅા. પેાટર પણ

કહેછે કે, "તમાકુના વ્યસનથી, વીર્યજંતુઓ પર અસર થવાથી, જનન શકિત ક્ષીણ થઈ જાય છે."

ડૉ લીડરટન ભાર દઇને કહે છે કે, "તમાકુની વીર્ય અને મૂત્ર માર્ગ પર, ઘણી ધાતક અસર થાય છે." લોક હકીકત સંગ્રહની નોંધોથી, જણાયું છે કે, જે સ્ત્રીઓને, તમાકુનું વ્યસન હોય છે, તેને નિર્વ્યસની સ્ત્રીઓ કરતા, પ્રમાણમા ઓછી પ્રજા થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ, આવી હુ પા સંતતિનું આરોગ્ય, વધારે અસ્થિર હોય છે. "જે સ્ત્રીઓ તમાકુ મોથી વધારે પ્રમાણમા વાપરે છે. તેને સૌથી ઓછી સંતતિ થાય છે. સ્ત્રીની જે પ્રકૃતિ, તમાકુનુ વ્યસન પડાવે છે, તેજ પ્રકૃતિ, જનની ધર્મની અગવડો, આપદાઓ, અને જવાબદારીઓનો ત્યાગ કરાવતી હોવાથી, તમાકુ ઘણો વાપરનાર સ્ત્રી ઘણે ભાગે પ્રજાહીન રહે છે. લંડન શેહેરના એક પ્રખ્યાત ડૉકટરે, ૫૭ તમાકુ વાપરનાર કુંટુંબો, અને ૩૮ ન વાપરનાર કુંટુંબોની, જનન શકિતની નોંધ રાખી છે

બીડી ન વાપરનાર કુટુંબમા	બીડી પીનાર કુટુંબમાં
બાળ જન્મ સંખ્યા	બાળ જન્મ સંખ્યા
૧૭,૩૬૮ હતી	૬,૮૫૯ હતી એટલે કે તમાકુ ન

પીનાર કુટુંબમા ૫૦૯ છોકરા વધારે હતાં.

નોંધ રાખવા જેવી વિશેષ હકીકત એ હતી કે, બીડી ન પીનાર કુટુંબમા, ૭૨૮ છોકરા, વધારે જન્મ્યા હતા. જ્યારે બીડી પીનાર કુંટુંબમાં ૨૧૯ છોડીઓ વધારે જન્મી હતી. આ હકીકત, બીડી પીનારા કુંટુંબમા, પુરૂષત્વનો નાશ સૂચક છે. વળી બીડી વાપરનાર કુંટુંબોમાં, ગર્ભ પાતો વધારે થયા હતા. તેમજ મુંએલા છોકરા વધારે હતા.

ઉગતી વનસ્પતી અને ઉછરતા પ્રાણીઓ પર, તમાકુની જે પ્રાણઘાતક, અને બુધ્ધિ રોધક અસર થાય છે, તે લક્ષમા લેતા,

વાપરનાર સ્ત્રીઓ ઉપર, જે તમાકુ વંધ્યત્વ વર્ધક અસર થાય છે, તે લેશ માત્રપણ વિસ્મયકારક નથી.

૭૯ તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી થતો સંતતીઘાત

જે પ્રસંગે તમાકુના ઝેરથી સ્ત્રીની જનનશકિતનો સદતર નાશ નથી, થનો અગર તો તેને ગર્ભપાત થઇ જતો નથી, તે પ્રસંગે વ્યસની સ્ત્રીને જે બાળક જન્મે છે, તે રાગી અને અલ્પાયુષ્યી હોય છે. તેમા તો કાંઈ સંદેહજ નથી.

તમાકુની વ્યસની માતાનાં બાળકોમા મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. તેના કારણો નીચે મુજબ છે.

(૧) માતા ખાનપાનના જે પદાર્થો વાપરે છે, તેના સર્વ ગુણો તેના દુધમા હોય છે. તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીના દુધમાં તમાકુનું નીકોટાઇન ઝેર હોવાનું સાબીત થયુ છે બાળકના શરીરમા આ ઝેરનો સીધી રીતે પ્રવેશ થનો હોવાથી તે અનેક રેાગોનું ભોગ થઇ અલ્પાયુષ્યી થાય છે. કોઈ પણ માતા જાણીજોઇને પોતાના બાળકના ખોરાકમા ઝેર ભેળવશે નહિ. પરંતુ વસ્તુતઃ તમાકુની વ્યસની માતા, પોતાના બચ્ચાના ખોરાકમા નીકોટાઇન જેવું, અતિઉગ્ર અને પ્રાણ્યઘાતક ઝેર ભેળવે છે ડૉ મ્યુટરેલ કહે છે કે, "ફ્રાન્સમા આવેલ નેન્સીમા, જે સ્ત્રીઓ તમાકુની વ્યસની નથી હોતી પરંતુ ફકત તમાકુના કારખાનાઓમા કામ કરે છે તે સ્ત્રીઓના બાળકોમા પણ નીકોટાઇનથી ઝેરી થયેલ દુધ પીવાથી અત્યંત મરણ પ્રમાણ હોય છે. તો તમાકુ વાપરનાર સ્ત્રીના બાળકોનો વધારે નાશ થાય તેમા શું આશ્ચર્ય ?

(૨) ઉગતા છોડવાઓ અગર તો ઉછરતા પ્રાણીઓને ઝેરોની અસર તુરત થાય છે તમાકુ પીતી માતા, તેના દુર્વ્યસનને લીધે બાળકના શ્વાસમા, નિરંતર બીડીનો ઝેરી ધુમાડો ઘાલે છે. સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. ટ્રૉલ એમ. ડી. કહે છે કે, "અનેક અવિચારી અને

પાણી પિતાએ હવાની અવરજવર વિનાની ઓરડીમાં બીડીઓ ફુંકી ફુંકીને તમાકુના ઝેરી ધુમાડા વડે અનેક બાળકોને ઘોડીઆમાંજ, ઠાર માર્યાં છે." ડૉ. લેન્ડર કહે છે કે, "બીડી પીવાના વ્યસનવાળા પિતાના ભેગા સુવાથી અગર તો તે બીડી પીતો હોય તે ઓરડીમા રહેવાથી, બાળકોને ઝેર ચડયા. ના દાખલા નાંધાયા છે.

તમાકુ મનુષ્યને કુરૂપ્પ બનાવે છે અમેરિકાના લોકો કુરૂપ થતા જાય છે એવું જણાઇ આવવાથી, તેમ થવાનું કારણ શોધી કાઢવા, ત્યાંના નામાંકિત ડૉકટરોએ પ્રયત્ન કર્યો તેમા એવું જણાઇ આવ્યું છે કે તમાકુ પીવાનુ વ્યસન હાલ અમેરિકામા અતિશય વધેલું છે, અને ઉપર બતાવેલી સ્થિતિ તે વ્યસનનુ પરિણામ છે એ વ્યસનનો પ્રચાર હાલના પ્રમાણે આગળ ૧૦૦ વર્ષ સુધી ચાલુ રહેશે તો, અમેરિકાના માણસો ઘણાજ કદરૂપા થશે. આ ઉપરથી જે લોકોને સૌંદર્યની ગણના હોય, તેમણે તમાકુ તજવી જોઇએજ

પ્રકરણ ૪

તમાકુના દુર્વ્યસનનેલીધે વ્યસનીની તેમજ દેશની થતી આર્થિક બરબાદી

તમાકુનો દરેક અલ્પ વ્યસની પણ ઓછામા ઓછા ૫૦૦ પાંચસો રૂપીયા પર પાણી ફેરવે છે. હિંદુસ્તાનની ૩૫ કરોડ વસ્તીમા માત્ર દસ કરોડ જ મનુષ્યો, આપણે બીડી પીનારા ગણીયે, અને બીડી પીવામા, એક એક માણસ, દર મહીને, માત્ર એકજ દીવાસળીની પેટી વાપરે છે એમ માની લઇએ, (જો કે ઘણાતો ચે ઘે ચોથે દહાડે એકેક પેટી ખલાસ કરે છે) તો વરસે દહાડે ૧ અબજ ને વીસ કરોડ, દીવાસળીની પેટીઓના ભુકા નીકળી જવાના, અને એક ડઝન દીવાસળીની પેટીની કીંમત, ફકત બે આના ગણીએ તો, સવા કરોડ રૂપીયા, દર વર્ષે માત્ર ધુમાડા કાઢવામા, શરીરને પાય-

નાશ કરવામા રેાગેા અને દુર્ગુણ વધારવામા; આ વ્યસનીઓ ભેાગ મુકે છે. તે જાણી કેાનું હૃદય દુઃખી થયાવિના રહેશે ?

બીડીના ખરા વ્યસનીઓ તેા, રેાજની પચાસ પચાસ કે સેા સેા બીડીએા ફુંકે છે, પણ આપણે સરેરાશ પચીસ બીડીએા લઇએ, અને એક આનાની, તેટલી આવે એમ ગણતા, દરેક વ્યસની, દર વર્ષે ૨૪ રૂપીવાની તમાકુ પીએ છે જોકે, કેટલાક ચીરૂટના આરૂઢ ભકતેા તેા, દરમાસે, તેટલી રકમ પર પુળેા મુકે છે હવે આ માણસ વ્યસન પડયા પછી, ૪૦ વર્ષ જીવે, અને બીડીએા પીએ તેા લગભગ એક હજાર રૂપીયા, બીડી પીવામા તથા લગભગ સેા રૂપીયા દીવાસળીનું ખર્ચ ગણતા, લગભગ રૂ. ૧૧૦૦ અગીયારસેા રૂપીયા જેવડી મેાટી રકમ, તે આખા આયુષ્યમા ખર્ચી નાખવાનેા અને પ્રતિ વર્ષ ખરચાતી આ સાડીસત્તાવીસ રૂપીઆની દેનતી નની સરખી રકમ ઉપર જો ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ ચઢાવી હિસાબ ગણીએ તે વ્યસનીઓ કેવડી મેાટી રકમપર પુળેા મુકે છે. તે જાણીનેઓ ત્તલેજ હબકી જવાના વળી તમાકુના વ્યસનેાથી, રેાગેા ઉત્પન્ન થતા હેાવાથી અનેકવાર માદા પડવાથી, પેાતાના, તથા છેાકરાઓના ઓસડ વેસડમા જે ખર્ચ થવાનેા, તેમજ પેાતાના કિંમતી સમયનેા જે ભેાગ આપવેા પડે છે, અને જેનેા અન્ય ઉત્પાદક કાર્યમા ઉપયેાગ કરવાથી, દ્રવ્યનાભ મેળવી શકાય છે, તેનેા જો હિસાબ ગણવા બેસીએ તેા, વ્યસનીઓ પેાતાની, તેમજ તેમના કુટુંબીજનેાની, કેવી આર્થિક દુર્દશા કરી મુકે છે તે, સ્પષ્ટ સમજાય જાય છે. પંજાબની નિશાનિષેધક મંડળીના પ્રમુખ સરદાર સંતસિંહે, હમણાજ પેાતાના ભાષણમા કહ્યું કે "હિંદુસ્તાનમા, દરવર્ષે દારૂ, તમાકુ ને અફીણના વ્યસનને લીધે, ૭૦ કરેાડ રૂપીઆ બરબાદ થાય છે, મંડળીના તપાસ દરમ્યાન જણાઈ આવ્યુ છે કે, દેશમા એક યા [illegible] તમાકુ વાપરનાર લગભગ ૧૪ કરેાડ મનુષ્યેા છે. જો

કરતાં, તમાકુ જમીનમાંથી પાંચગણો વધારે કસ સુગી લે છે. અને આમ હોવાથી, લાખો વીઘા જમીન નકામી થાય છે એ લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

તમાકુનો ઝેરી છોડ ઉછેરવામાં, જે જમીનનો ઉપયોગ થાય છે, તે જમીન, જો અનાજ ઉત્પન્ન કરવામાં કામે લગાડવામાં આવી હોત તો, આજે અનાજ, જગતમાં પુષ્કળ સસ્તુ થવાથી, અસંખ્ય ગરીબ મનુષ્યો, જેમને પેટ પુરતું એક ટંક અનાજ પણ મળતું નથી, તેમને ખાવા મળત, અને ભુખમરાનું દુઃખ ઓછું થાત. પરંતુ, ખાસ નુકસાન એ છે કે, આ લાખો વીઘા જમીન મનુષ્યો માટે પોષણની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરવામાં ઉપયોગમાં આવવાને બદલે તે તેમનો નાશ કરનાર વસ્તુને ઉત્પન્ન કરવામાં રોકાય છે, આપણે ત્યાં અને આખી પૃથ્વીમાં તમાકુનું વાવેતર, કેટલી જમીનમાં થતું હશે, તે જાણવાનું કાંઈ ચોક્કસ સાધન નથી એટલે દેશને કે પૃથ્વીને, કેટલી હાની થતી હશે, તેનો ચોક્કસ હિસાબ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ધારો કે હિંદુસ્તાનમાં ઓછામાં ઓછા દશ લાખ વીઘા જમીનમાં, તમાકુ વવાય છે હવે જો આ જમીનમાં, તમાકુ ને બદલે, અનાજ વાવવામાં આવે, અને વર્ષમાં, ત્રણ વાર વાવેતર થઇ, માત્ર દર વીઘે, દસ દસ મણજ અનાજ ઉતરે તો, દસ કરોડ મણ અનાજ હાલ આપણા દેશમાં જેટલું અનાજ થાય છે, તેના કરતા વધારે થાય. અને રોજ એક માણસનું શેર અન્ન ગણતા, વર્ષે એક માણસના નવ મણ અનાજના હિસાબે એક કરોડ દસ લાખ માણસોનું એક આખા વર્ષ સુધી, પોષણ થઇ શકે જે દેશમાં, સાત કરોડ માણસને, એક ટંક ખાવા પણ પુરું મળતું નથી, તેજ દેશમાં, દર વર્ષે, ઓછામા ઓછું દસ કરોડ મણ અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે, એટલી જમીનનો દુર્વ્યય કેટલો આફત કારક થતો હશે, તે સ્મરણમાં રાખવા જેવુ છે.

આનું અવલોકન કરવાથી એવા નિઃસદેહ નિર્ણય પર આવવું પડયું છે કે (૧) સોળ વર્ષની અંદરના છોકરાઓમાના સેંકડે ૭૨ ટકા કામ કરવાના પ્રથમ છ અઠવાડીયામાજ માંદા પડી જાય છે (૨) ઘણાખરા મજુરો, ખાસ કરી છોડીયો અને સ્ત્રીઓના ચહેરા ફીકકા પડી જાય છે અને તેઓ દમીયલ થઇ જાય છે (૩) પોતાના છોકરા ધવરાવતી મજુર સ્ત્રીઓના, સ્તનોને, વારંવાર સોજા ચડે છે અને તેમના દુધમાં નીકોટાઇનની સખ્ત વાસ આવે છે (૪) મજુર સ્ત્રીઓને કામ કરતા દરમ્યાન ગર્ભ રહે છે તો તેમને વારંવાર કસુવાવડ થાય છે અગર તેમના છોકરા તો જન્મ્યા પછી અલ્પ સમયમાજ મોટા પ્રમાણમા મરણ પામે છે (૫) આ સ્ત્રીઓના છોકરામા ખોડો હોય છે ખાસ કરીને આચકીના રોગ તેમને વારસામા ઉતરે છે (૬) જે વ્યાધિઓ તમાકુના કારખાનામા કામ કરનાર મજુરોના મોત આણે છે તેમા સેકડે ૨૨ ટકા, ક્ષય રોગથી થયેલ હોય છે ફક્ત તમાકુના કારખાનામા કામ કરી, તેની વાસ અને ઝીણી રજકણ શ્વાસમા લેવાથી, આવુ ઘાતક પરિણામ આવે છે. તો તમાકુનો પ્રત્યક્ષ શરીર સાથેનો લાગલાગટનો સીધો સંબંધ, કેટલો હાનિકારક હોવો જોઇએ. તેનો ખ્યાલ દરેક વ્યસનીએ નિરંતર કરે જવો જોઇએ.

(૩) ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીન, આ ઝેરી છોડ ઉછેરવાના ઉપયોગમાં લેવાતી હોવાથી. જમીનનો કસ ચુસાઇ જઇ, ખાદ્યુરના પદાર્થો ઓછા ઉત્પન્ન થાય છે.

તમાકુનુ વાવેતર કરવામાં, ઉત્તમોત્તમ ફળદ્રુપ જમીનનો ઉપયોગ થાય છે. તમાકુના વાવેતરથી, આ જમીનનો કસ ઓછો થઈ જાય છે. તેના વાવેતરથી, બીજા અન્ય કોઇ પણ વાવેતર કરતાં, અનાજ ઉત્પન્ન કરવા માટે જરૂરના કિંમતી પોટાશ અને અન્ય તત્વો, વધારે ચુસાઇ જાય છે. ઘઉં, બાજરા, અને અન્ય અનાજો

કરતા, તમાકુ જમીનમાંથી પાંચગણો વધારે કસ ચુસી લે છે. અને આમ હોવાથી, લાખો વીઘા જમીન નકામી થાય કે એ લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

તમાકુનો ઝેરી છોડ ઉછેરવામા, જે જમીનનો ઉપયોગ થાય છે, તે જમીન, જો અનાજ ઉત્પન્ન કરવામાં કામે લગાડવામા આવી હોત તો, આજે અનાજ, જગતમા પુષ્કળ સસ્તુ થવાથી, અસંખ્ય ગરીબ મનુષ્યો, જેમને પેટ પુરતું એક ટંક અનાજ પણ મળતું નથી, તેમને ખાવા મળત, અને ભુખમરાનું દુઃખ ઓછુ થાત. પરંતુ, ખાસ નુકશાન તો એ છે કે, આ લાખો વીઘા જમીન મનુષ્યો માટે પોષણની વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરવામા ઉપયોગમા આવવાને બદલે તે તેમનો નાશ કરનાર વસ્તુને ઉત્પન્ન કરવામાં રોકાય છે, આપણે ત્યા અને આખી પૃથ્વીમા. તમાકુનું વાવેતર, કેટલી જમીનમા થતું હશે, તે જાણવાનુ કાંઇ ચોક્કસ સાધન નથી એટલે દેશને કે પૃથ્વીને, કેટલી હાની થતી હશે, તેનો ચોક્કસ હિસાબ કરી શકાતો નથી. પરંતુ ધારો કે હિંદુસ્તાનમા ઓછામા ઓછા દશ લાખવીઘા જમીનમા, તમાકુ વવાય છે હવે જો આ જમીનમા, તમાકુ ને બદલે, અનાજ વાવવામા આવે. અને વર્ષમા, ત્રણ વાર વાવેતર થઇ, માત્ર દર વીઘે, દશ દશ મણજ અનાજ ઉતરે તો, દશ કરોડ મણ અનાજ હાલ આપણા દેશમા જેટલુ અનાજ થાય છે. તેના કરતા વધારે થાય. અને રોજ એક માણસનુ શેર અન્ન ગણતા, વર્ષે એક માણસના નવ મણ અનાજના હિસાબે એક કરોડ દશ લાખ માણસોનુ એક આખા વર્ષ સુધી,પોષણ થઇ શકે જે દેશમા, સાત કરોડ માણસને, એક ટંક ખાવા પણ પુરું મળતું નથી, તેજ દેશમા, દર વર્ષે, ઓછામા ઓછુ દશ કરોડ મણ અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે, એટલી જમીનનો દુર્વ્યય કેટલો આફત કારક થતો હશે, તે સ્મરણમા રાખવા જેવુ છે.

આ પ્રમાણે, દરેક દેશને, તમાકુના વાવેતરથી, હાનિ થયા શિવાય રહેતી નથી. આખી પૃથ્વીમા. તમાકુનું વાવેતર બંધ થઇ અનાજનું અને મનુષ્યને પોષણ આપનાર, ફળ શાક વિગેરેનું વાવેતર થાય તો, આજ આરબ્યા, તેમજ બીજા દેશોમા, જે લાખો માણસોને, ભુખમરો વેઠવો પડે છે. અને ઘણી વખત અનાજની અછતને લીધે, જે દુકાળ પડે છે તે પડે નહિ

૪ તમાકુના વ્યસનીઓની નિષ્કાળજીથી દરવર્ષે આગો લાગી **કીમતીજાનો, અને લાખો રૂપીઆની મીલકતનો નાશ થાય છે.**

તમાકુ પીનારાઓ, પોતાની નિષ્કાળજીથી, આગો લગાડી લાખો રૂપીયાનુ નુકશાન કરે છે. અમુક જગ્યાએ, બીડીનુ અગતુ ખોખું નાખવાથી, કે હોકા કે ચલમનો દેવતા ઉડવાથી, અમુક આગ થઇ, એમ આપણે ઘણીવાર સાભળીએ છીયે, એવી આગોમા હજારો કે લાખો રૂપીયાનુ, કે વખતે માણસોના જાનનું પણ, નુકશા થાય છે. અગ્નિથી મિનકત અને મેહનતના થતા નાશને લીધે સર્વ વાતના આવ વધવાથી મનુષ્યના નિર્વાહનુ સરાસરી ખર્ચ વધે છે. આગોને લીધે લાખો માણસો, ઘરબાર અને ધધો રોજગાર વિનાના થઇ જાય છે આગના વિમાવાળા, વીમાનો દર વધારે લે છે. આ રીતે વ્યસનીની ભ્રષ્ટ ઇચ્છા તૃપ્ત કરવા માટે, નિર્દોષ મનુષ્યોને પણ, નુંકશાન વેઠવુ પડે છે એવો અડસટો કાઢવામા આવ્યો છે કે, એકલા યુનાઇટેડ સ્ટેટમમા દરવર્ષે બીડીઓને લીધે લાગેલી આગથી, ૮૦ ૦૦૦,૦૦૦ ડોલર એટલે ૨૫ કરોડ રૂપિયાની મીલકતનેઃ નાશ થાય છે સને ૧૯૧૬મા ત્યાના ટ્રાયેન્ગલ કારખાનામા આગ લાગવાથી લાખો રૂપીયાની મિલકતનો નાશ થવા ઉપરાત ૧૪૦ નિર્દોષ બાળાઓ બળી મરી હતી. કેવી ભયકર બીડીની મજા !

આ જાન માલનાં સઘળાં નુકશાનના આંકડાં ગણતાં આ તમાકુના વ્યસનથી વ્યસનીને તેમજ દેશને દર વર્ષે કેટલું ગંજાવર નુકશાન થાય છે. તે સાધારણ માણસને પણ સમજવું કઠિન થઇ પડે તેવું નથી.

૪) તમાકુના વાવેતર વ્યાપાર અને વ્યસનથી જે દ્રવ્યનો નાશ થાય છે તે દ્રવ્યના સંચયથી દેશની દરિદ્રતા દૂર થઇ શકે

આપણા દેશમાં જે લાખો એકર જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થઇ તેમાં કરોડો રૂપીઆની કિંમતની તમાકુ ઉત્પન્ન થાય છે. છતાં પણ દેશના દર વર્ષે ત્રણ કરોડ રૂપીયાની પરદેશી બનાવટની સીગારેટોની આયાત થઇ દેશદ્રવ્ય પરદેશ ઘસડાઇ જઇ દુકાળના દુઃખોમાં વૃદ્ધિ થાય છે તમાકુના વ્યસનને લીધે વ્યસનીને જે કિંમતી સમયનો ભોગ આપવો પડે છે અને રોગો ઉત્પન્ન થતાં સારવારમાં જે ખર્ચ થાય છે તેમજ તમાકુના વાવેતર અને વેપાર પાછળ જે ઉત્પાદક મહેનતનો દુર્વ્યય કરવામાં આવે છે. આ તમામ કારણોથી થતી એકંદરે આર્થિક દ્રવ્ય હાનીનો બચાવ કરી, કોઇ દેશહિત કાર્યમાં ઉક્ત મલિન ધનનો ઉપયોગ થાય તો દેશને કેટલો બધો લાભ થાય, તે ખાસ લક્ષમાં લેવા યોગ્ય છે.

એ તમાકુના વ્યસન પાછળ થતો દ્રવ્યનો દુર્વ્યય અક્ષમ્ય લાગવાથી, અમેરીકા જેવા શ્રીમંત દેશના દેશહિત ચિંતકોએ દારૂની બદી નિર્મૂલ કરતા પહેલા કરેલ પ્રયત્ન પ્રમાણે તમાકુની બદી સામે પણ બંડ ઉઠાવ્યું છે અને ગ્રંથો, લેખો અને ભાષણો દ્વારા, તમાકુ વિરૂદ્ધ લોક લાગણી ઉત્પન્ન કરવા પ્રયત્નો શરૂ કર્યા છે, હિંદુસ્તાન જેવા નિરાધાર અને નિર્ધન દેશે તો દેશને દરિદ્રતાદાયક દરેક કારણોને દેશવટો દીધેજ છુટકો છે મહાત્મા ગાંધી સત્ય કહે છે કે તમાકુના વ્યસન પાછળ ખર્ચાતા નાણાંનો વ્યસની બચાવ કરી તે તે રકમ કોઇ સાર્વજનિક સંસ્થાને ભેટ કરે તો તે પોતાની જાતનું તેમજ દેશનું કલ્યાણ કરી શકે.

પ્રકરણ-૫ મુ

દીર્ઘદષ્ટિ ધર્માચાર્યો, મહાન રાજ્ય અધિકારીઓ, તેમજ ધુરંધર શારીરશાસ્ત્રીઓએ તમાકુના વ્યસનને કરેલ નિષેધ

૧ ધર્મ સંસ્થાપકોની તેમના અનુયાયીઓને આજ્ઞાઃ— પોતાના અનુયાયીઓ, તમાકુનું દુર્વ્યસન પાડી ધર્મવૃત્તિથી શરીરની અધોગતી કરી ભ્રષ્ટ ન થાય તે માટે ધર્માચાર્યો, અને વિચારવાન ઉપદેશકોએ તેમને તમાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવો એવી ધર્મગ્રંથોમાં આજ્ઞા કરેલી છે. (૧) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગાભ્યાસીઓને, તમાકુ રજો ગુણ, તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને, શારીરિક અધોગતિદાયક હોવાથી આરંભમાજ તમાકુ ન વાપરવાની, આજ્ઞા કરી છે ઋષિમુનીઓએ, સત્વગુણ સેવી બ્રાહ્મણોને, તમાકુ ન વાપરવાની આજ્ઞા કરી છે સ્વામિ સહજાનંદ, સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતિ પૂજ્ય રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી રામતીર્થ, શ્રીમન્ નૃસિંહાચાર્ય, વિગેરે સમર્થ ગુરૂઓએ તમાકુનો ત્યાગ અવશ્ય ગણેલો છે ખ્રિસ્તી ધર્મના જોન ઇલીયટ વીલીયમ પેન વેસ્લી, વિગેરે સમર્થ ઉપદેશકો તમાકુના કટ્ટા શત્રુ હોઈ, સદૈવ તમાકુ ત્યાગ કરવાનો ઉપદેશ આપતા હતા આ ઉપરાંત અસંખ્ય પવિત્ર સાધુ સંતોએ જનકલ્યાણ સારૂ આગ્રહપૂર્વક તમાકુને ત્યાજ્ય ગણેલી છે

૨ રાજ્યાધિકારીઓએ તમાકુના ઉપયોગ વિરૂદ્ધ મુકેલ પ્રતિબંધોઃ—પ્રજાની પાયમાલી થતી અટકાવવાના હેતુથી, અનેક દેશના શાસ્ત્રકારોએ તમાકુના ઉપયોગ વિરૂદ્ધ, પ્રતિબંધો મુકવાની તેમની ફરજ ગણી હતી (૧) પેશ્વા સરકારે તમાકુના વાવેતરની, સખ્ત મનાઈ કરી હતી (૨) જહાંગીર બાદશાહે, તમાકુનો વપરાશ

અટકાવવાની ખાતર, તેના ઉપયોગ કરનારને, ઘણુજ કડક શિક્ષા ફરમાવી હતી. તેણે લાહોરના બાર મનુષ્યોના આ ગુના માટે નાક કાન કપાવી નાખ્યાં હતા. (૩) જેમ્સ રાજાએ, વિલાયતમા, તમાકુના વાવેતરની સખ્ત મનાઇ કરી હતી, એટલુંજ નહિ પરંતુ, તેના સ્પેનમાથી આયાત બંધ કરી હતી (૪) ફ્રાન્સના લુઇ ૧૩માએ, દવા વેચનારનેજ તમાકુ વેચવાની પરવાનગી આપી હતી, અને દરેક ખરીદનાર, દવા માટે તેની જરૂર છે, એવું ડાકટરનું પ્રમાણપત્ર રજુ કરે તોજ, તેને તમાકુ મળી શકતી હતી. અન્ય કોઇપણ તમાકુ વેચી કે ખરીદી શકતો નહિ. (૫) તુર્કસ્થાનના સુલતાન અમુરથે બીડી પીવાની સખ્ત બંધી કરી હતી. અને બીડી પીનારાઓને ફાંસીની સજા થતી હતી. (૬) રૂશીયાના રાજા ત્રીજા માયકલે, બીડી પીનારાના નાક કાન કાપી લેવા ફરમાવ્યું હતું (૭) સત્તરમા સૈકામા, આમની સભામા એવો કાયદો થયો હતો કે, સભ્યોએ, એકક વખતે, તમાકુ વાપરવી નહિ (૮) મહારાણી વિક્ટોરીઆએ, સભ્ય મંડળીઓમાં, બીડી પીવાની, મનાઇ કરી હતી આ પ્રતિબંધોનો તેમની યુવા તેમજ વૃધ્ધાવસ્થામા સખ્ત અમલ થયો હતો. વીંડ સરમહેલમા, આમંત્રિત રાજાઓને પણ, ધુમાડીઆ નીચે સુધ્ધ, છાનામાના, બીડીઓ પીવી પડતી હતી. તેમણે, પોતાના દીર્ઘાયુષ્યમા આખી જીંદગી સુધી, આ પ્રતિબંધ પળાવ્યો હતો. (૯) ઇરાનમા ૧૦મી સદી સુધી, તમ કુ પીનારને, શુળીએ ચડાવતા, અગર માટીના ગારામા ડુબાડી દેતા. (૧૦) ઇરાન અબ્બાસ બાદશાહે બે તમ કુ પીનારાના કાનમા ઉકળતુ શીશુ રેડાવી, તેમને મારી નાખ્યા હતા. (૧૧) આપણા દેશમા પણ, રેલવેમા મુસાફરી કરનાર સખ્સ, એકજ ખાનામા, પોતાની સાથે, બેસનારની ઇચ્છા વિરૂધ્ધ, બીડી પી શકતો નથી. આ ફરમાનનો, ભંગ કરનારને રેલવેના કાયદા મુજબ ફોજદારી ન્યાયાધીશ દંડની શિક્ષા કરે છે.

(૩) તમાકુથી થતી શારીરિક તેમજ માનસિક પાયમાલી બાબત ધુરંધર નિષ્ણાતોના હૃદય સ્પર્શી ઉદ્‌ગારો:—

(૧) બીડી પીવાથી, પાચન શક્તિ મંદ પડે છે. મોઢું ગંધાય છે, દાંત કાળા તથા પીળા પડે છે. જે માણસ નિરોગ રહેવા પ્રચ્છે છે. તેમણે, તમાકુનો ત્યાગ કરેજ છુટકો **મહાત્માગાંધી** (૨) બીડીના દુર્વ્યસનને લીધે, વ્યસનીના ધબકારા દર મીનીટે, નવ વધારે થાય છે આ રીતે, વ્યસનીનું મૃત્યુ તરફ, ત્વરિત પ્રયાણ થયે જાય છે. અર્થાત્ તે અલ્પાયુષ્યી થાય છે, ડૉ. પારકીનસન (૩) તમાકુના વ્યસનથી, લોહીનું દબાણ, તેમજ હૃદયના ધબકારા વધે છે આ કાયમનો થયે જતો, જીવન શક્તિનો અસ્વભાવિક નાશ, આયુષ્યનો ભક્ષ કરે છે ધોરી નસના લોહીના દબાણમાં વૃધ્ધિ થતી, એ મૃત્યુ તરફના પ્રયાણનું પ્રથમ પદ છે ડૉ. ટરનર. (૪) તમાકુ ખાવાના પીવાના, કે સુંઘવાના, વ્યસનથી. નીચેના રોગો થવાનો સંભવ હોય છે. તુમ્મર, માથું દુઃખવું, પેટમાં દુઃખાવો, નબળાઈ, કંપ, બેબ્બરો ધાંટો, અસ્વસ્થ, નિદ્રા, બેચેની, ચીડીયેલસ્વભાવ, પ્રસંગે પ્રસંગે મનની ઉદાસી, વાઇ, કોઈ કોઈ વખતે ગાંડપણ, ડૉ. બ્રાઉન (૫) તમાકુના ધુમાડાનું પૃથ્થકરણ કરતા, તેમાં મુખ્ય પાંચ તીક્ષ્ણ—ઝેરી તત્વો, રહેલાનું, વિદ્વાન ડોકટરોએ શોધી કાઢયું છે. આ ઝેરો કારબોલીક એસીડ, સલ્ફયુરેટેડ હાઇડ્રોજન, પ્રુસીક એસીડ પીરીડાઈન અને પીકોલાઈન છે આ પાંચે તત્વો હળાહળ ઝેર છે. હજુ સુધી લાંબી મુદ્દતે અને તત્કાળ ઝેરી અસર કરનારા જે જે ઝેરોની શોધ થયેલી છે તે તમામ ઝેરોનો આ પાંચ ઝેરોમાં સમાવેશ થયેલો છે. આવા ઝેરથી ભરેલી તમાકુ, શરીરમાં જતા, તંદુરસ્તીનો તત્કાળ નાશ અને મગજમાં વિકળતા કરી માથાના મઘળા રોગો ઉત્પન્ન કરે, એમાં શી નવાઇ? જ્ઞાનતંતુઓના બળનો, એ ઝેરો નાશ કરતા હોવાથી તેઓની અત્યંત ખરાબ અસર જો કે તરત

સમજાતી નથી તો પણ શરીરના નિરંતર ઝેર પ્રસરતું રહેતું હોવાથી આયુષ્યનો વહેલો અંત આવે છે તેનદકકોજ છે ઉ લાઇક (૬) તમાકુથી, શરીરમા નવા રોગો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ, બીજા કારણોથી, શરીરમાં કોઇ રોગ થયા હોય કે થતા હોય તેમને પણ તે બહુજ વધારી મુકે છે. વળી માબાપથી, જો કોઈ રોગ આપણનેમળ્યો હોય, પણ ઘણાં કારણોને લીધે, તે દબાઇ રહ્યો હોય અને મરણ સુધી પણ કદાચ દબાઇ રહેવાનો સંભવ હોય તો એવા રોગોને પણ તમાકુ બહાર લાવે છે, અને શરીરને મોતના પંઝામાં ફસાવે છે. આ રીતે માબાપથી આપણા શરીરના બંધારણમા જે રોગ વારસામા આવે છે તે તેમને ઉતાવળે બહાર લાવનારી, કરડા દારૂ શિવાય, તમાકુ જેવી, બીજી કોઇ પણ વસ્તુ ન હોવાથી, તમાકુનું વ્યસન ન પાડવા સામે, અને વ્યસન પડયુ હોય તો, છોડવા માટે, આના જેવું બીજુ કોઇ મજબુત કારણ નથી, ડો. ડબલ્યુ. એ. એોલ્ડ કાટ (૭) કોઇપણ તમાકુનો વ્યસની, સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોઇ શકે નહિ. લૅન્સેટ (૮) તમાકુ ઝેર છે, એવો સામાન્ય જનસમાજને ખ્યાલજ હોતો નથી, તે હકીકતથી ડાકટરો પણ અજાણ છે, જ્યારે, એમ કહેવામાં આવે છે કે, તમાકુએ જાણવામા આવેલા, કાતીલ વિષો પૈકીનું, એક ઘણુંજ જ્જાહળ વિષ છે ત્યારે ચતુર, અને સુશિક્ષિત મનુષ્યો પણ, આશ્ચર્યચકિત થાય છે! શુ આ યોગ્ય છે? આરોગ્ય રક્ષણ શાસ્ત્રીઓએ, પોતાનું કર્તવ્ય બજાવ્યું છે? શું તેમણે, જનસમાજમા, સ્પષ્ટ કહેવુ ન જોઇએ કે, જણાયેલા સર્વ ઝેરો પૈકી, તમાકુમા, રહેલું વિષ, ઘણુંજ દગાખોર, નિશ્ચિત રીતે અસરકારક, અને પ્રમાણમા, અત્યંત પ્રાણઘાતક છે. ''ા સોલી (૯) જ્યારે, યુરોપીઅનો પેહેલવહેલા, ન્યુઝીલૅન્ડમાગયા, ત્યારે, પાસીફિક મહાસાગરના બેટોમા વસતી તમામ પ્રજાઓ કરતાં, એ બેટના વતનીઓ સંપૂર્ણ રીતે શરીર વૃદ્ધી પામેલા, કદાવર, અને મજબુત હતા પરંતુ જ્યારથી, આ

લોકો, તમાકુના દુર્વ્યસનમા સપડાયા, ત્યારથી અ કારણને લીધેજ તેઓની વસ્તી, ઓછી થઇ ગઇ, એટલુજ નહિ પણ તેમની શરીરની શક્તિ, અને કદમા એટલો તે ઘગાડો થઇ ગયો કે, તેઓ ઉતરતી પક્તિની પ્રજા બની ગઇ, ન્યુયોર્ક મેડીકલ જરનલ (૧૦) મનુષ્ય શરીરની શક્તિમા, વૃદ્ધિ કરનાર, કે તેમા ન્યૂનતા આણનાર પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યોનો, મતન ૩૦ વર્ષ સુધીના, દીર્ઘકાળના ખતીલા અભ્યાસથી, મારો પ્રમાણિક, અને નિર્બાધ નિશ્ચય થયો છે કે હરકેઇ રસ્તે, તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, શારીરિક, માનસિક કે નૈતિક નુકશાન થયા શિવાય રહેતું નથી બરનાર મેકફેડન [૧૧] જે છોડવાઓના, તેમજ સૂક્ષ્મ પ્રાણીઓના સજીવ ભાગો પર તમાકુનુ થોડુ પ્રમાણ પણ ઘણીજ ઝેરી અસર કરે છે તો, વરસોના વરસો સુધી, લાગલાગટ તમાકુનો શરીરમા પ્રવેશ કરાવ્યા છતા, મોને તેમજ શ્વાસેન્દ્રિયોને જરાપણ નુકશાનકારક અસર થાયજ નહિ, એ માનવુ મૂર્ખાઇની પરિસીમા છે, સાયન્ટિફીક અમેરીકન(૧૨) દરેક મનુષ્ય, કાળ સાથે, હાર જીતનો ખેલ રમી રહ્યો છે એ તો નિ સદેહ છે કે, બીડી પીનાર માણસને કાળ બીડી ન પીનારા માણસ કરતા, વેહેલો પકડી પાડે છે જે માણસને આ જન્મનુ સાર્થક્ય કરી દીર્ઘાયુષ્યી થઈ પોતાની શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાની, સ્પૃહણીય અભિલાષા છે, તેને પોતાની કાર્ય શક્તિની આડખીલરૂપ તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો કદી પણ પરવડે નહિ ડો કીલોગ એમ ડી (૧૩) શાસ્ત્રે સ્પષ્ટ અને નિર્વિવાદ રીતે નિષ્પન્ન કરેલું છે કે બીડી પીવાથી શરીર ચેપી રોગ સામે થવાનુ બખ્તર બનતુ નથી ઉલટુ, તમાકુના ઝેરી દુર્વ્યસનને લીધે રોગ સામે થવાની તેની આવશ્યક જીવન શક્તિ ઘટતી હોવાથી, શરીર ચેપી રોગનો ભોગ બોનવવાને વિશેષ લાયક બને છે, એટલુંજ નહિ પણ રોગમાથી સાજો થવાની શકયતા પણ ઓછી થાય છે ડો ટ્રોલ એમ ડી

(૧૪) દુનિયામાં થતા ઘણા નિશાઓમાં તમાકુનું વ્યસન, એક રીતે સહુથી વધારે ખરાબ છે. જે કુકર્મ કરવાની હિંમત દારૂ, પીવાથી ન આવે તે બીડી પીવાથી આવે છે. દારૂ પીનાર ગાંડો બને છે. ત્યારે બીડી પીનારના મગજમાં ધૂમસ ચડે છે. ને તેથી તે હવાઇ કિલ્લા બાંધવા મંડી જાય છે. મહાત્મા ટોલસ્ટોય.

૧૫ શસ્ત્રવૈદોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓને શસ્ત્ર ક્રિયાકર્યા પછી સાજા થવા વધારે સમય જોઇએ છીએ જ્યારે નિર્વ્યસનીઓમા જીવન શકિત બળ, વધારે સચિંત થયેલ હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થયા છતા, જલદી સાજા થઇ જાય છે તમાકુમાં રહેલ નીકોટાઇનથી થતી જીવનનાશક અસર આ રીતે સિદ્ધ થઈ છે.

(૧૬) જ્યારે હવાનામાં, ચેપી પીળાતાવથી મારા બધા ખલાસીઓ, પટકાઇ પડયા હતા, ત્યારે ખાસ સ્મરણમા રાખવા યેાગ્ય વિલક્ષણ ઘટનાએ બની કે, જેટલી બીડી પીનારા ખલાસી ઓ હતા તે બધા મરણ પામ્યા અને જેઓ બીડી નોહતા પીતા, એ બધાએ સાજા થઇ ગયા. કેપટન પીટીનજીલ.

(૧૭) તમાકુ વાપરનારનો શ્વાસ ઘણોજ દુર્ગંધ મારે છે. કાગડા, ગીધ, વિગેરે સડેલા મડદા ભક્ષક શીકારી પ્રાણીઓ પણ ગંધાતી યુદ્ધ ભૂમિ ઉપર પડેલા મડદા જેમના શરીરનું માસ તમાકુના ઝેરથી ભરેલું હોય છે તેમને અડતા પણ નથી ડો. પીબલ્સ એમ. ડી. એલ. એલ ડી (૧૮) શાનતંતુઓના જે જે રેાગ ગણવામા આવે છે તેમાના ઘણા તમાકુથીજ થાય છે. ડોરસ (૧૯) તમાકુ અને મશાલાના ઉપયોગથી જઠરમા સોજો આવે છે. અગર તો આંતરડામા ચાંદી પડે છે. કે તેમના શ્લેષ્મા વરણમા સોજો ચડે છે. ડૉ. શુસ્તાન (૨૦) હું કહેવાને જરા પણ આચકો ખાતો નથી કે સર્વાંગ સુંદર અને સશક્ત માબાપોની પ્રજાને નાનપણથીજ બીડી

પીવાની કુટેવ પડે અને લગ્ન સબંધ આ દુર્વ્યસની સ્ત્રીપુરૂષોમાંજ થાય તેા, આવાં જોડાંઓથી ઉત્પન્ન થયેલી પ્રજા પ્રત્યક્ષ રીતે શરીર તેમજ માનસિક શક્તિમા ઉતરતી થશે ડૉ. સરરીચર્ડસન એમ ડી. (૨૧) જ્યારે કાલેરા મજ્ત ચાલતેા હતેા, ત્યારે મારા અત્ર લોકનમા એવું આવ્યું હતું કે જેઓ બીડી પીતા હતા, તેઓપર કાલેરાનો હુમલેા બીડી ન પીનારાઓ કરતાં વધારે સંખ્યામાં થતેા એટલુજ નહિ પણ બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલેા વધારે ભયંકર અને જીવ લેણહતેા ડૉ. લીઝર્સ

પ્રકરણ ૬

વ્યસનીઓનાં લાભ ભ્રમણા

આધુનિક સમયમા, વિચારવાન મનુષ્યેા તમાકુના દોષે નેા, ઉત્તરોતર વિશેષ સ્વિકાર કર્યે જતા હેાવાથી, અને આ દુર્વ્યસનનેા વધે જતેા પ્રચાર અટકાવવા પ્રયત્ન કરતેા હેાવાથી, વ્યસનીઓ, વ્યસનનેા બચાવ કરવા બહાર પડયા છે તેઓ અંદરખાનેતેા સારી રીતે જાણે છે કે તમાકુનુ વ્યસન નુકશાનકારક છે પરંતુ મનની નબળાઇ સંતાડવા વ્યસન છેાડીદેવામા આવે તેા તેમને અમુક નુકશાન થાય છે એમ કહે છે. તેમાના કેટલાક કહે છે કે ૧ તમાકુ છેાડી દેવામા આવે તેા તેમને ખાધું પચતું નથી ૨ અગર તેા તેમને બંધકોશ થાય છે. ૩ અગર તેા તેમની કલ્પના શક્તિ મંદ પડે છે આવા આવા અનેક બહાના આગળ લાવે છે આ પુસ્તકના આગલા ભાગમા સારી રીતે સમજાવ્યુ છે કે તમાકુ વાપરવાથી અમુક પ્રકારનેા ફાયદેા થાય છે. એમ હજુ સુધી કેાઇ પણ વ્યસની સાબીત કરી શકયેા નથી ઉલટુ અનેક પ્રયેાગેા અને બારીક નિરીક્ષણને અંતે અગણિત ચિકિત્સકેાની ખાત્રી થઇ છે કે મનુષ્ય શરીર સાથે તમાકુનેા ગમે તે રૂપમા

વૈદ્યોના બોધ તરફ આવે . તમાકુ ખાનારને પીનારના શું નો મણે મોટો ભાગ નનામો વડી જતો હોવાથી પચનક્રિયા ઓછી થાય એ દરેક તરત અસરકારક હુંનાથકી માણસને પણ સ્પષ્ટ સમજાય તેવી છે જાનવર તથા પક્ષિઓ તરફ નજર કરો શું ઘોડા બીજી પીએ છે કે તપખીર સુંઘે છે? હાથમાં, તમાકુનો ડચો ગમે છે અને તેમને શું ખાધું નથી પચતું? દવાખાનામાં તમાકુના વ્યસનવાળા સ્ત્રીઓને તમાકુ આપવામાં આવતી નથી આથી તેમની રુચિ સગવાને ફરને સુધરે છે અને તમાકુથી પચનક્રિયાને મદદ મળતી હોત તો તેમની રુચિ વધારે બગડવા સિવાય રહેત નહિ આ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી દીવા જેવું જણાય છે તમાકુથી ખાધું પચવામાં મદદ થાય છે એ ધારવાનું તમાકુના વ્યસન વગરના લોકોમાં છે તમાકુ છોડવાથી દરેક હાનિ થતી નથી એ પણ માનવાના ભ્રમ ભરેલી છે તમાકુને જુના લોકો ખાવાના માટે કોઈ પણ વાપરવામાં આવતી નથી એમને તેનામાં રહ્યા ગુણ કે અવગુણની જાણમાં નથી અને તમાકુને લીધે જ મન રોકાય છે ઉનનના રોગવાળા સ્ત્રીઓ જે પરનારો તમાકુ વાપરતી નથી તમારે ગધનારો કામના ઉપદ્રવ જ હોત જે મન તો રોગ આ રોગ વિગેરે વિગેરેથી પોતાના વતન આરોગ્ય નિયમોને અનુસરતું ગમે છે તેને કોઈ પણ ગભરાટ થતા નથી અને કંઈ હોય છે તો મટી જાય છે

તમાકુના વ્યસનની લાગણી હોવા માટે તમાકુના ગગડીઓ એવો બચાવ કરે છે કે તમાકુ વાપરવાથી અમારી વિચારશક્તિ વધે છે આપણામાં તત્વજ્ઞાનિઓ જેમણે વિશ્વવિખ્યાત ભગવદ્‌ગીતા જેવા અદ્ભુત અને અનેક ગ્રંથો રચ્યા છે તેમણે પણ વિચારશક્તિ વધારવા તમાકુની ગરજ પડી નહતી તમાકુના વ્યસનની અભાવ નહી હતા તેમ એમ લાગે છે કે મનુષ્યત્વ નૈસર્ગિક પ્રૌઢ વિચારો અને ગહનમાં ગહન તત્વજ્ઞાન તમાકુના વ્યસનીની મનુષ્યને માફીની

નળી ને પહેલાં સેંકડો વર્ષ પૂર્વે પ્રગટ થયા હતા આધુનિક સમયના મહાન શોધકો અને પ્રવીણ તત્વ જ્ઞાનીઓ, જેઓ ઉપદેશક અને અમૂલ્ય ઔષધોથી, મનુષ્ય જાતને ઋણી કરી છે. તેઓએ, ફરી તમાકુ વાપરી નહોતી મહાન લેખકોના દાખલા આપી, વિશ્વ વિખ્યાત ડૉ. ડીયોગ અને વ્યાયામ શાસ્ત્રી બનનાર મેકફેડને, જાહેર કર્યું છે કે, બીડીનું વ્યસન છોડી દીધા પછી ગહન લેખો પ્રથમ કરી પણ કરી નહી શકેલા એવો અપૂર્વ માનસિક પરિશ્રમ કરવા શક્તિમાન થયા હતા આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે, તમાકુ વિચાર શક્તિ વધારવાને બદલે ઘટાડે છે.

આ સિવાય વ્યસનીઓ તરફથી તમાકુના વ્યસનથી ફાયદા ગણાવવામાં આવતો કોઈ પણ ફાયદો વળ મન કલ્પિત છે. ડૉ. ડીબોન એમ. ડી. સત્ય કહે છે કે તમાકુના વ્યસનને વળગી રહેવા માટે કોઈ પણ જાતનો બચાવ છે જ નહિ. તમાકુથી આરોગ્ય સુધરે છે હૃદય સશક્ત થાય છે મરણશક્તિમા વૃદ્ધિ થાય છે, રોગ સામે બચાવ મળે છે. અગર શરીર સામ્રાજ્યમાં કોઈ પણ પ્રકારનું અન્ય હિતકર કે આવશ્યક કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા પણ હજુ સુધી કોઈ પણ સમર્થ વિદ્વાને હિમ્મત સુદ્ધાં કરી નથી' તપખીર સુંઘવાથી આંખના જ્ઞાન તંતુઓ નિર્બળ થઈ તેમાંથી પાણી ઝરે છે, તેને ગરમી ઝરી જાય છે. અને આંખનું તેજ વધે છે એવું બાલપણથી માની ઢીંકણી સુંઘવાનું અજ્ઞાન ભેરૂ વ્યસન પાડે છે. ધુમાડાથી પણ આંખમાંથી પાણી ઝરે છે. તેથી આંખની ગરમી ઝરી જાય છે એમ માની. આંખનું તેજ વધારવા ધુમાડામાં રહેનાર માલુમ આપશો. થયાવિના રહે ' રડવાથી પણ આંખ માંથી પાણી નીકળે છે તથી શુ તેજ વધે છે એમ માનવુ ! આંખ-ને બીની રાખવા માટે નેત્રના પડદાઓની ગ્રામગ્રંથીઓમાં સમય ઝરેલું જળ, તપખીર સુંઘવાથી વિના કારણ વેડફવાના દાખલાઓ

ને ગ્રંથિઓમાં, નસા જાળીના મધ્યસ્થ ભાગમાંના તંતુઓને, નિરંતર કરતા અધિક પરિશ્રમ કરવો પડતો હોવાથી નાડીને ગયે તે હાનિ થાય છે ટનાક મનુષ્યો જીંદગી હાથે રમે છે એમ માને છે તેથી દાંત મજબુત થાય છે પણ થોડા સમયમાં તેમના પેઢા નબળા પડી એક પછી એક દાંત પડવા માંડે છે (ઇ) તપખીર સુંઘનાર ૭૦ વર્ષના ડોસાઓ, આંખનું તેજ એને સેવુ ન જણાય એટલા ઉપરથી તપખીર આંખો ગમાડતી નથી એમ કાંઇ કહેવું નથી સમજની મહેનતઓ જોર અને આંખો ગમાડનાર નેત્રના બીજા ઘણા કારણો છે।

મરનારને તો જીંદગી સુધરાથી એટલું સહુ નુકશાન જણાય એ મળ નિત છે પરંતુ, જે તપખીરનો ઉપયોગ નહિ કર્યો હોત તો એ ડોસાની આંખો એથી પણ વધારે બળવાન હોત એમાં તો કશો સંશય નથી તમાકુના સમે તે પ્રમાણના વ્યસનથી આંખોને નુકશાન થાય છે એવા અનેક દરદીઓના દાખલાથી સિદ્ધ થયું છે જર્મનીમાં ગ્રહણનો માર્ગ બાન તમાકુ પીએ છે તેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે તેની નસી પ્રજાઓ અમાર પડેલા પડતા છે (૨) શ્રીમદ્ભાગવત કર્તા નામના માણસ ૨૦ વર્ષની ઉમરે આ ગારાઙ તમાકુ રસી તે વિના તે વગ જિંદગી ભરમાં ત્યારપછી, તો તપખીર સુંઘવાનું વ્યસન પડ્યું અને ૨૧ વર્ષની ઉમર થઇ ત્યારે તો તેણે તમાકુ ખાવા પાન મારી તમ પીવા પણ માંડી. આમ ત્રણે વ્યસન લાગ્યા પછી તેણે ૦ વર્ષ સુધી ખા તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેનું નાક છેક સડી ગયું તેની ક્રિયા મગજની ચાની ૫૫ વર્ષની ઉમરે ચશ્મા વિના એક અક્ષર પણ તે જોઇ શકતો નહિ તે ઘણો કાળ થયો પછી આ વ્યસન ત્યાગના હેતુ તેના અવાજ ક્ષીણ થયા અને તે ગ તો બિલકુલ બહેરો થઇ ગયો આ પ્રમાણે તે ઘણા વર્ષ સુધી બહેરો રહ્યો હતો નળીની મદદથી તેણે ત્યાર પછી, તમાકુ ખાવાની પીવાની તથા સુંઘવાની છોડી દીધી ઉપરાંત એક મહિનો તો પૂરો

થયો નહોતો. એટલામાં તો તેને કાને ગભરાવા માંડ્યું. અને ત્યાર પછી કોઈ દહાડાએ એની ઇંદ્રિય બગડી નોહતી તો પણ તેનાં ચશ્માં કરતાં ઘણા મહિના થયા પણ આખરે તે પણ ગયાં. આ પ્રમાણે આ વ્યસનીની આંખોને, તથા કાનને તમાકુના ઉપયોગથી નુકશાન થયું હતું એ માણસને દારૂનું કે એવું કોઇ પણ અન્ય હાનિકારક વ્યસન નોહતું. તમાકુના વ્યસન વખતે જેવી રીતે તે ખાતો પીતો તેવીજ રીત, તમાકુ છોડી દીધા પછી પણ રહેતો એથી તમાકુના વ્યસનને લીધેજ તેની ઇંદ્રિઓ બગડી હતી એમજ આપણે માન્યા સિવાય છુટકો નથી છીકણી સુંઘવાથી આંખને કાનને વધારે નુકશાનજ થાય છે. ખરી રીતે જોતાં તમાકુની ઝેરી અસર તમામ ઇંદ્રિયોને થાય છે પરંતુ જો આંખ જેવી અમૂલ્ય એકજ ઇંદ્રિયને તેનાથી નુકશાન થતું હોય તો પણ બુદ્ધિમાન માણસે તેનો ઉપયોગ કરવો ન જોઇએ.

વળી કેટલાક મનુષ્યો એમ માને છે કે બીડી પીવાથી થાક ઉતરી આરામ મળે છે આ ભ્રમણાનું ભાન પ્રખ્યાત ડૉ. મેકલેવી નીચેના શબ્દોમાં કરાવે છે "બીડી પીવાથી થાકેલા માણસોને ખરેખર વિશ્રાંતિ મળતી નથી. પણ તેને થાકની લાગણી જણાતી બંધ થવાથી તેને લાગે છે કે મારો થાક ઉતરી ગયો છે પરંતુ સ્વાભાવિક આરામ મળ્યાથી, શરીરમાં જે ઉત્સાહ આવવો જોઈએ તે આવતો નથી ઉલટ વ્યસની તે પોતાની યથાર્થ સ્થિતિનું ભાન ભૂલવાથી તેને વધારે નુકશાન થાય છે.

અનેક તમાકુના વ્યસનીઓ એવું માનતા હોય છે કે તેઓ તમાકુ વાપરે છે તેથીજ તેમને દસ્ત ઉતરે છે. તમાકુમાં રેચક ગુણ છે એવું કોઇ ઉપચારક નું કથન નથી જુલાબ લાવવા માટે કોઇ પણ વખતે તેનો ઉપયોગ થતો નથી જો તમાકુને લીધેજ મનુષ્યને દસ્ત ઉતરતો હોત તો, તમાકુ ન વાપરનાર દરેક શખસને બંધકોશની

વ્યસની પીતા હોય તમાકુ જે લોકો વાપરતા નથી તેઓ પણ તમાકુ ન વાપરવા છતાં સ્વસ્થ રહે છે એ અમારા અનુભવમાં છેજ. યોગ્ય આહાર વિહાર વિગેરેના નિદાન અને સુગમ ઉપાયોનો ત્યાગ કરી, તમામ સર્વ રોગ મટાડવાનો ગુણ છે એવી ભ્રમણામાં રહી ગધેગ મટાડવા તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થનું અવલંબન કરવું, એના જેવું એકે બીજું આફતકારક વર્તન નથી.

ટેવાઇ વ્યસનીઓને એમ લાગે છે, તમાકુથી દીર્ઘરોગના રૂઝ થઈ, મન શાંત થાય છે એટલું યાદ રાખવું આવશ્યક છે કે પણ મનુષ્ય, પોતાને માથે આવી પડતી આફત ટાળવા માટે તમાકુ વાપરતા શીખતો નથી ખરીરીતે જોતાં તો તમાકુ પીનારને જે પ્રથમ અનુભવ થાય છે. તે દુઃખ કારક નહિ પણ દુઃખકારક થાય છે જે છોકરો, પ્રથમજ બીડી પીએ છે, તે દુઃખ અને બેચેની ભોગવે, આગેવાન ચિત્ત પુરું પાડે છે ખરી સ્થિતિ તો એ છે કે, જ્યારે વ્યસન દૃઢ થાય છે અને વ્યસની તેના પંઝામાં પૂરેપૂરો ફસાવે છે, ત્યારે, તમાકુના અભાવે જે બેચેની અને દુઃખો વ્યસની અનુભવે છે તેજ તમાકુ વાપરવાથી શાંત પડે છે અર્થાત્ તમાકુની ટેવ પડવાથી વ્યસનીને જે દુઃખો ઉત્પન્ન થતાં હોય છે, તેને જ તમાકુ શાંત પાડી શકે છે તમાકુના ગુલામ વ્યસનીને, તમાકુ માગ પંક્ષી તરફ રાખતે તે ન મળવાથી જે બેચેની લાગવી પડે છે તે મનુષ્યો માથે આવી પડતી આફત જેવી મહા દુઃખકારક હોય છે આવી વિપત્તિમાં, નિર્વ્યસની કદી આવી પડતો નથી એમ યા ગણવું ઉચિત છે.

આ શિવાયના, બગલી તરફથી, ગનારવાના આવતા ગુન વાળા કેટલા મન કલ્પિત છે અબાધિત અને નિર્વિવાદ સત્ય એ છે કે **કોઈ પણ તમાકુનો વ્યસની. તમાકુ ન વાપરનારા કરતાં, કોઈપણ પ્રકારનો વિશેષ લાભ મેળવી શકતો નથી- નિશ**

વિખ્યાત ડૉ. કીલોગ એમ. ડી. જેણે તમાકુના ઘણા વ્યસનીઓને નિરિક્ષણ કરી તેમને વ્યસન મુકત કરી તેમને આ જીવન ઉપકૃત કર્યા છે તે સત્ય કહે છે કે "તમાકુનું વ્યસન પાડવા માટે, કોઈ જાતનો બચાવ છેજ નહિ. તમાકુથી આરોગ્ય સુધરે છે, હૃદય મજબુત થાય છે, મગજ શકિતમા વૃદ્ધિ થાય છે રોગ સામે રક્ષણ મળે છે. અગર નરીગ આમાજ્યમા કોઈ પણ પ્રકારનુ અન્ય ફાયદા કારક કે જરૂરનુ કાર્ય તમાકુ કરી શકે છે એમ કહેવા હજુ સુધી કોઇ પણ વિદ્વાને હિંમત પણ કરી નથી

પ્રકરણ ૭

વ્યસનીઓનું શંકા સમાધાન

(૧) તમાકુનો કોઈપણ રૂપમા, ઉપયોગ કરવાથી કોઈપણ પ્રકારે નુકશાન થયા સિવાય રહેતુ નથી, એમ સાબીત થાય માનવા માટે, સબ કારણો કયા છે? (૨) તમાકુનુ વ્યસન પાડવાથી તેનાથી થતુ નુકશાન અટકાવી શકાય? (૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખુ નુકશાન કેમ નથી થતુ? (૪) તમાકુનુ વ્યસન માણસને કેવી રીતે ગજે પડે છે? (૫) શ જુવાનીની જીવન શકિત તમાકુની ઝેરી અસરનો નાશ ન કરી શકે (૬) તમાકુની કયા પ્રકારની વપરાશ સૌથી વધારે નુકશાન કારક છે (૭) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યસનને લીધેજ થયા છે એમ માનવા કોઈ વિશ્વાસનીય આધારો છે? (૮) તમાકુના વ્યસનીને ક્ષય કેમ જલદી લાગુ પડે છે? (૯) હૃદયપર તમાકુના ઝેરની શી અસર થાય છે? (૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે? (૧૧) તમાકુના વ્યસનીની આવરદા ઓછી થાય છે? (૧૨) જાદુગનુ જોર તમાકુથી કેમ ઘટી જાય ?

ગયા પ્રકરણમાં તમાકુ વાપરવાથી નુકસાન થાય છે તેવી માન્યતાની ભ્રમણાઓ વિષે વિવેચન કરેલું છે. પ્રસ્તુતના પ્રકરણમાં માન્યતાઓ ઉપર ઉઠતી શંકાઓનું સમાધાન કરેલું છે.

(૨) તમાકુનો કોઈ પણ રૂપમાં ઉપયોગ કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી એમ સાબીત માનવામાટે સબળ કારણો કયા છે?

તત્કાળ ઝેરી અસર કરે તેવા તેમજ અમુક સમય પછી ઝેરી અસર કરે તેવા અનેક પ્રકારના વિષોથી તમાકુ ભરેલી છે એમ નિષ્ણાતોએ પરિશ્રમી પૃથક્કરણો કરી સાબીત કરેલું છે. કોઇ પણ પદાર્થ, તેના સ્વાભાવિક ગુણધર્મ તજી શકતો નથી. ઝેરી પદાર્થ શરીરને ઝેરી અસર કરેજ એ, અચલિત, અનવગણિત નિયમ હોવાથી તમાકુ જેવી ઝેરી પદાર્થ શરીરના સંબંધમાં આવી કાંઇ નુકશાન ન કરે તેવી ભ્રમણા અગ્નિ ઉપર હાથ મૂકવા છતા બળાય નહિ એવી ધારણા રાખ્યા જેવી હાસ્યપદ છે. આ ઝેર પેટમાં જવાથી એક માણસનું ફક્ત ૩૦ સેકંડમાં મૃત્યુ થયું હતું. તમાકુ શરીર અંદર જવાથી આવું પરિણામ આવે છે એટલુંજ નહિ પણ ચામડી સાથે તેનો શરીર બહારનો સંબંધ પણ ભારે નુકશાન કરે છે. અનવધાનતાના [illegible] નોકરીમાંથી મુક્ત થવા એક નરે ગીત તમાકુના પાન શરીરની ચામડી ઉપર બાંધ્યા હતા ચામડીના છિદ્રો શરીરમાં જઇ ફેલાતાં તેને મહા મંદવાડ આવી ગયો હતો.

આમ શરીરની અંદર તેમજ બહારના સંબંધમાં આવી નિઃસંશય નુકશાન કરનાર તમાકુ જેવી ઝેરી પદાર્થનું કાતીલ ઝેર શરીરની અંદરના નાજુક અને વિશેષ સૂક્ષ્મ ભાગોના સીધા સંબંધમાં આવે છતા પણ કાંઇ નુકશાન કરે નહિ એમ સાદા સામાન્ય બુદ્ધિના મનુષ્ય પણ તૈયાર થશે નહિ.

અતિઅલ્પ પ્રમાણમાં વાપરવામાં આવે છે તો પણ જ્યારે તમાકુ નુકશાન કર્યા સિવાય રહેતી નથી તો પછી જે મનુષ્યો, નાકમાં મોટા ચપટા ભરી ભરીને, ઘડીયે ને પલકે, સપાટા ખેંચતા હોય, બીડીયો હોક્કા કે ચલમો ભરી ફરતાં ફરતા, ધુમાડા કાઢતા હોય. નીચના હોઠમાં મોટું ગુમડું નીકળ્યું હોય તેમ, તમાકુનો કુચો આખો દિવસ ભરી રાખતા હોય તેમને કેટલુંગણું નુકશાન થતું હશે તેની અટકળ કરવી કઠણ નથી.

સામાન્ય જન સમાજ તો, જે પરિણામો પ્રત્યક્ષ જુએ છે તેનાથીજ સંતોષ પકડે છે, પરંતુ વિદ્વાનો તો, પ્રયોગો કરી, અમુક પરિણામ કયા કયા કારણોથી આવે છે તે શોધી કાઢી, પોતાની ખાત્રી કરી લે છે. વિશ્વ વિખ્યાત પ્રો. માને, શરીરને તમાકુની ઝેરી અસર થાય છે કે નહિ તેનો નિશ્ચય કરવા ઘણા વર્ષો સુધી અનેક પ્રયોગો કર્યા હતા અને તે પ્રયોગોની બારીક નોંધો રાખી હતી. આ નોંધોનો, પોતે અગાધ પરિશ્રમ લઇ અભ્યાસ કર્યો હતો. એટલુંજ નહિ પણ પોતાના અનુભવની નોંધો ભરોસાપાત્ર છે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવા માટે ભિન્ન ભિન્ન દેશોના અન્ય અગ્રગણ્ય ડાક્ટરોએ આવાજ પ્રકારની નોંધો રાખેલી તેની સાથે પોતે રાખેલી નોંધોનો મુકાબલો કર્યો હતો. તેથી તેની ખાત્રી થઇ હતી કે ફ્રાન્સ, અમેરિકા, જરમની, અને રશીઆ વિગેરે દેશોના ડાક્ટરોનો પણ તેના જેવોજ અનુભવ થયો હતો. આ નોંધોથી તમામ વિદ્વાનોની નિઃસંદેહ ખાત્રી થઇ હતી કે **કોઈ પણ મનુષ્ય શરીર તમાકુના ઝેરની અસર ટાળી શકતું નથી.** 'નગીયા વિશ્વ વિદ્યાલયના જદમાં વૃદ્ધ વિજ્ઞાન શાસ્ત્રના આચાર્ય ડા. હલારીકે મનુષ્ય હિત માટે જાહેર કર્યું છે કે, **કોઈ પણ મનુષ્ય, કોઈ પણ વખતે અલ્પમાં અલ્પ પ્રમાણમાં પણ, કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન સિવાય તમાકુ કદી પણ વાપરી શકયો નથી**

"લંડનના પ્રસિદ્ધ વૈદકીય પત્ર લેન્સેટે" કોઇ પણ પ્રકારમાં તમાકુ વાપરનાર, મનુષ્ય કદી પણ સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી શકે નહિ" એમ સ્વચ્છ કહી; ઉકત કથનને અનુમોદન આપેલું છે.

જે તમાકુથી શરીરના કોઇ પણ ભાગને કોઇ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા શિવાય રહેતું હોત તો દુનિયાના તમામ ધર્મ સંસ્થાપકો, તેમજ જન કલ્યાણ–અભિલાષી જ્ઞાની પુરૂષો મનુષ્ય જાતને તેનો ઉપયોગ ન કરવા આગ્રહ પૂર્વક ઉપદેશ કરત નહિ એ નિરંતર લક્ષમાં રાખવા યોગ્ય છે.

(૮) તમાકુ વાપરવાની ટેવ પાડવાથી તેનાથી થતું નુકશાન ન અટકાવી શકાય? જે મનુષ્ય પેહેલ વહેલી તમાકુ વાપરે છે તેને ફેરઆવે છે મોળચઢે છે પ્રસંગે ઉલટીઓ થાય છે, માથાપર ભાર ચઢે છે, છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે, અને હૃદયનીગતિ અનિયમિત થાય છે. આ કુટેવ જારી રાખવામાં આવે છે તો આ ચિન્હો થોડે થોડે મંદ પડવા માંડે છે, અને અલ્પ સમયમાં દેખાતાં તદન બંધ થઈ જાય છે. આ દેહ દુઃખો દેખાતાં બંધ થવાથી વ્યસનીઓ ભુલાવામાં પડી એમ માને છે કે, હવે તમાકુથી કાંઈ પણ નુકશાન થતુ નથી આ માન્યતા ભુલ ભરેલી છે એમ પ્રયોગોના પરિણામે સાબીત થયું છે જ્ઞાનતંતુઓના બળનો એ ઝરથી નાશ થતો હોવાથી તેઓની અત્યંત ખરાબ અસર જો કે અનુભવાતી બંધ પડે છે તોપણ નિશ્ચિતરીતે જીવન શકિતના પ્રમાણમાં જીવન રક્ષક અવયવોની કાર્ય શકિત મંદ પડે જાય છે અને પરિણામે આ મનુષ્ય દેહ રૂપી મહામૂલ્ય જીવન યંત્રને સમરી ન શકે તેવી હાનિ થાય છે.

કેમ સબે ન્દ્રિયશાસ્ત્રી ડૉ. ગાયે તમાકુની ટેવ પાડવાથી. તેનાથી થતું નુકશાન બંધ પડે છે કે કેમ તેનો નિર્ણય કરવા સારૂ નીચેના

પ્રયોગ કર્યો હતો તેણે પ્રાણુમાનક પ્રમાણ મદન કરી નાક તેટલ પ્રમાણમા તમાકુ લેવાની એક સસલાને થોડે થોડે ટેવ પાડી પછ આ સસલાના લોહીની ગરમી, બીજા નિર્વ્યસની સસલાના શરીરમ મુજબ જ કેટલાક પછી આ ઝેરી મુકેલા સસલાને, એ મીનીટમ પ્રાણુમાનક નીકળે તેટલા પ્રમાણમા તમાકુ આપવામા આવી ઝેર મુકવાની કાંઈ પણ અસર ન થવાથી, આ સસલુ, એ મીનીટમ સામાન્ય અવસ્થામા મરણ પામ્યુ જો તમાકુની ટેવ પાડવાથી શરીરને નુકશાન થતુ નથ પરંતુ હોત તો તમાકુથી ટેવાયેલા સસલાના શરીરમાના લોહીમા તમાકુથી થતા નુકશાન નાશ કરવાની શક્તિ આવી હોત અને ઝેરી મુકેલા સસલાનો જીવ બચ્યો હોત એ પ્રયોગનુ આવુ પરિણામ આવવાથી નિષ્ણાતોની ખાત્રી થઈ કે

તમાકુની ટેવ પાડવાથી તમાકુના ઝેરનો નાશ કરવાની લોહીમાં શક્તિ આવતી નથી.

આખા જન્મારાથી, તમાકુના વ્યસની છતા, કેટલાક મનુષ્યો ને કોઈ દેખીતુ ભારે નુકશાન થયાનુ જણાતુ નથી તેથી તમાકુની ટેવ પાડવાથી નુકશાન થતુ અટકી પડે છે એવા ખોટા અનુમાનો ઘણા લોકો કાઢે છે પરંતુ તીવ્ર અને દુખદાયક ચિન્હો દેખાતા બંધ થયા છતા પણ આવા લોકોને ગુપ્ત નુકશાનો થયે જાય છે એ શકારહિત છે જો આવા લોકોએ આ ટેવ ન પાડી હોત અને એની એજ તંદુરસ્તી જાળવી રાખી હોત તો તેઓનુ આરોગ્ય અને શરીર સામર્થ્ય હાલના કરતા વિશેષ પ્રમાણમા દૃષ્ટિગોચર થાત આવા બંધાણીઓના શરીરની વૈદ્યકીય તપાસ કરવામા આવે છે તો પ્રત્યક્ષ જણાઈ આવે છે કે (૧) વ્યસનીના હૃદય, રક્તવાહિની શાખાઓ, યકૃત, મૂત્રાશય, અને અન્ય મર્મ સ્થાનોને એટલુ બધુ નુકશાન થયેલુ હોય છે કે તેઓ પોતાની ક્રિયા નિયમિત રીતે કરી શકતા નથી (૨) શરીરની રોગગ્ર અને દરેકે દરદ પ્રતિ-

નુકશાન પોહચવાથી જીવન શક્તિ તદન ખુટી ગયેલી હોય છે તેમનુ શરીર એવુ તો નિર્માલ્ય થઈ ગએલુ હોય છે કે જોકે, તેને થાગડ થીગડ કરી થોડાક વર્ષો જીવતુ રાખી શકાય ખરૂ પરન્તુ દીર્ઘકાળ સુધી તેણે તમાકુના ઝેર રૂપી અસ્વભાવિક અને આયુષ્યઘાતક ભાર સહન કરેલો હોવાથી તેના પ્રમાણ બળ નો વરો ખરો ભાગ એવોલો વપરાઇ ગયેલો હોય છે કે તેને કોઇપણ ઉપાયથી પૂર્વ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવી શકાતી નથી ઉપરના વિવેચનથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે તમાકુની ટેવ પાડવાથી તેનાથી થતા નુકશાનો દેખાતા બંધ થાય છે તોપણ તેનુ કાતીલ ઝેર શરીરનો ધીમે ધીમે નાશ કરે જાય છેજ જો તમાકુ ખાનાર કે ભગીઓ શરીરે પુષ્ટ જણાય તો તેથી દુર્ગંધ શરીરમા રોગ હતી નથી એવુ ખરૂ અનુમાન કોણ કાઢશે ?

(૩) તમાકુથી દરેક માણસને સરખુ નુકશાન કેમ નથી થતુ ! જે વસ્તુ શરીરમા જવાથી, આરોગ્ય અને આયુષ્યને નુકશાન કરે તે ઝેર કહેવાય છે. ઝેર બે પ્રકારના હોય છે પ્રથમ પ્રકારનુ ઝેર શરીરમા જઇ તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, અને બીજા પ્રકારનુ શરીરમા જઇ તાત્કાલ મૃત્યુ કે રોગ ઉત્પન્ન ન કરતા થોડે થોડે લોહીમા બિગાડ ઉત્પન્ન કરી શરીરમા એવી વિક્રિયા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેથી પાછળ સમયે શરીર અશક્ત અને રોગાધીન થાય છે.

મનુષ્ય શરીરની રચના જગત્‌ પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરે એવી કરી છે કે, શરીરમા પેઠેલા ઝેરને, તે તુરત આપોઆપ બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્ન શરીરમા રહેલા પ્રાણબળના પ્રમાણમા થાય છે જે માણસની જીવનશક્તિ વધારે, તે વધારે પ્રમાણમા શરીરમા પેઠેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાખી શકે છે એટલે કે જે મનુષ્ય તમાકુનુ શરીરમા પેઠેલુ ઝેર વિશેષ પ્રમાણમા બહાર

કાઢી નાંખી શકે તેને તમાકુના ઝેરની અસર ઓછી જણાય છે અને જે અશક્ત માણસ તમાકુનું ઝેર શરીરમાંથી ઓછું બહાર કાઢી નાંખી શકે તેને તમાકુની અસર વિશેષ થાય છે. શરીરમાં પેઠેલા ઝેરને બહાર કાઢી નાંખવા સબળ પ્રયત્ન કરનાર, સ્વચ્છ હવા અને કસરત મોટામાં મોટું પૌષ્ટિક અને ગમગાણુ સાધન હોવાથી ખેતરની સ્વચ્છ હવામાં, આખો દિવસ કામ કરનારા ખેડુતો, મજુરો તથા બીજા શરીરની ઘણી મહેનત કરનાર, તમાકુના ભારે વ્યસની છતાં તેઓ મોટા રોગના ભોગ થતા નથી. જો એજ લોકોને મગજની વધારે મહેનત કરવાની હોય, સ્વચ્છ હવાને બદલે, નઠારી બંધિઆર હવામાં કામ કરવાનું હોય અને સારા ખોરાકને બદલે તળ્યા તાવ્યા નિઃસત્વ ખોરાક પર રહેવાનું હોયતો તેમને પણ તમાકુના નુકશાન થાય જેટલા પ્રમાણમાં જણાય છે તેથી ઘણા મોટા પ્રમાણમા જણાયા સિવાય રહે નહિ અમણ અને શરીરના મહેનત કરનારાઓને તમાકુથી જેટલું નુકશાન થાય છે તેના કરતાં, મગજની મહેનત કરનાર વિદ્વાન માણસો કે, જેમને શરીરની ઓછી મહેનત કરવાની હોય છે તેમને ઘણું નુકશાન થાય છે. તેમાં પણ શરીરમા વાદા કાદ કે વખતે વખતે સોજા ચઢી આવવાની પ્રકૃતિ વાળાને તો તમાકુના વ્યસનથી બેહદ નુકશાન થવાનો સંભવ હોય છે

(૪) તમાકુનું વ્યસન માણસને કેવી રીતે ગળે પડે છે ?

ઝેરવાળા દરેક પદાર્થોમા, જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરવાનો સ્વભાવ હોય છે. તમાકુ પણ ઝેરવાળો પદાર્થ હોવાથી તે જ્ઞાનતંતુઓમાં ખળભળાટ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ પાછળથી તમાકુની ઝેરી અસરથી તેમાં નબળાઇ આવે છે. તેઓ મંદ પડી જાય છે અને તેમને શુન્ય જેવું જણાય છે. આ શુન્ય કાઢવા વ્યસની માણસો ફરી પોતાનું

વ્યસન સેવે છે. પાકાં જ્ઞાનતંતુઓ જાગૃત થતાં તેને શોખ લાગે છે કે તમાકુમાં જે ગુણ રહ્યો છે તેના પ્રતાપે જ તેમનામાં આ જાગૃતિ આવી છે. નીચેના દાખલાઓથી આ હકીકત સ્પષ્ટ થશે (૧) જેમ તાવના દરદવાળાને પાણી ગળ્યું કે કડવું લાગે છે તેમ તમાકુનો ધુમાડો કે રસ જઠરમાં જતા જ્ઞાન તંતુઓ પર તેની ઝેરી અસરથી એક જાતનો રોગ થાય છે, તે રોગથી ખાધેલું ખરેખર ન પચતા છતાં તે પચી ગયું હોય તથા ભૂખ લાગી હોય એવું મોટું ભાન થાય છે અને તમાકુના સ્વભાવથી અજાણ્યા લોકો તમાકુથી પાચન ક્રિયા સારી થાય છે એવું ભોળપણથી માની તમાકુ પીવાનું નઠારૂ વ્યસન પાડી બેસે છે અને બનાવો ખાઈ અન્ન પચ્યું ન છતા પણ નવું અન્ન પેટમા ઓરે જાય છે પરિણામ એ આવે છે કે દહાડે દહાડે જઠર નબળું પડતું જાય છે અને અપચાનો ગંભીર રોગ તેના શરીરમા કાયમનો વાસ કરે છે (૨) તપખીર સુંઘનારને પણ એમજ થાય છે. તપખીરના એક ચપટીનો નાકમા સપાટો લેતા મગજના જ્ઞાન તંતુઓમા તમાકુમાનું ઝેર, કૃત્રિમ જાગૃતિ આણે છે આથી છીંકણી સુંઘવાથી મગજ સ્વચ્છ થાય છે અને કામકરવાની જાગૃતિ આવે છે એમ શરીર વિદ્યાથી અજાણ્યા લોકો માની બેસે છે અને વ્યસનના ગુલામ બની જાય છે (૩) દારૂ પીનાર કે અફીણ ખાનાર કે એવાજ બીજા ગાંજો, ભાંગ વિગેરે તમામ પ્રકારના માદક પદાર્થ સેવનારને પણ એવીજ રીતે વ્યસન વળગી પડે છે. તમાકુ, અફીણ, ભાંગ, દારૂ કે ગાંજાની અસર ઉતરી ગઈ હોય તે વખતે વ્યસનીનાં જ્ઞાન તંતુઓ ઘણાજ નબળા પડી ગયા હોય છે. તેમને જરા પણ ચેન પડતું નથી અને ઉદાસી જેવું લાગે છે પણ જો વ્યસન પાછું સેવે તો પેલા નબળા પડી ગયેલા જ્ઞાનતંતુઓ ઉત્તેજીત થતા તેમને આનંદ લાગે છે તેઓ માને છે કે આ માદક પદાર્થમા કેટલો બધો ગુણ છે અત્યાર સુધી આપણું મગજ કેવું

ચુસ્ત હતું પણ ત્યાં તપખીરનો સપાટો માર્યો કે આ એક ચલમ કે બીડી પીધી કે અફીણ લીધું કે ભાંગ ચઢાવી એટલે કેવી જાગૃતિ આવી ગઈ!' પણ જેમ જેમ વધારે વ્યસન સેવે છે તેમ તેમ મગજમાં વધારે નબળાઈ આવતી જાય છે. અને તે કાઢવાને ફરી ફરી વ્યસન સેવવું પડે છે અને આમ મનુષ્યો અજ્ઞાનથી વ્યસનના ગરાડી થઈ જાય છે

(૫)ભર જુવાનીની જીવન શક્તિ તમાકુની ઝેરી અસરનો નાશ ન કરી શકે?

આ પુસ્તકના આગલા ભાગમાં પ્રથમ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં જણાવ્યું છે કે તમાકુ વાપરનારને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન થયા સિવાય રહેતું નથી. વાપરનાર બાળક હોય, યુવાન હોય, અગર વૃદ્ધ હોય તો પણ તેને નુકશાન તો થાય. યુવાનવયમાં શરીરમાં પ્રાણ બળ વધારે હોવાથી વ્યસનીને તમાકુની ઝેરી અસર ઓછી જણાય ન જણાય છે પરંતુ થોડી ઘણી અસર થયા સિવાય રહેતી નથી અને જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય છે તેમ તેમ દમ અને ક્ષય જેવા પીડાકારી રોગોથી વ્યસનીનું જીવન દુઃખમય બને છે. આ સંબંધમાં દુનીઆના હાલના વૈજ્ઞાનિક નિષ્ણાતોમાં અગ્રગણ્ય સ્થાન ભોગવનાર ડૉ. ડેવીસ એમ. ડી. એલ એલ. ડી પોતાના અનુભવ શરીર ઉપર તમાકુની થતી ઝેરી અસર એ વિષયના ભાષણમાં કહે છે કે જો તમાકુની રોગોત્પાદક ઝેરી અસરથી, વીસ વર્ષ અંદરની ઉમ્મરના મનુષ્યોની મગજ અને ગરદની કરોડની જ્ઞાનતંતુ નાડીઓને અને લોહીના જીવન વર્ધક તત્ત્વોને નુકશાન થઈ શારીરિક તથા માનસિક વૃદ્ધિ અને ચપળતાનો અટકાવ થાય છે તો વીસ વર્ષ ઉપરની ઉમ્મરના મનુષ્યોના શરીરના તેજ ભાગો પર પણ તેજ કારણોથી, તેવાજ પ્રકારની અસર થઈ રોગોત્પાદક કારણો સામે રક્ષણ કરવા માટેની તેમની આવશ્યક જીવન શક્તિ ક્ષીણ થઈ

તેઓ અલ્પાયુષી કેમ ન હોવા જોઈએ? તમામ ઉમરના મનુષ્યોની, શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિની તેમજ પ્રાણવાયુની અભ્યંતર વહેંચણી કરવા માટે હર્ષોત્પાદક શક્તિમાં ન્યૂનતા આવે છે એટલું જ નહિ પણ તેનાથી હૃદય પર, ખાસ કરીને અસર થઈ તેના સ્વાભાવિક ધબકારા અનિયમિત થાય છે અને તેનું જોર ઘટી જાય છે ક્વચિત હૃદય બંધ પડી મરણ પણ નીપજે એવો ગંભીરતાનો કરુણ અંત આવે છે જીવતનું મરણ કરનાર, તેની વૃદ્ધિ કરનાર અને તેને સલામતમાં રાખનાર, પાચન અને પોષણની ક્રિયાઓ, બાળ, યુવા અને વૃદ્ધાવસ્થા જેવી જીવનની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓના જુદી જુદી રીતે ચાલે છે? શું આ ક્રિયાઓ, શરીરવિજ્ઞાનના અચળ નિયમોને, અવસ્થા પરત્વે ભિન્ન ભિન્ન રીતે આધીન હોય છે તો દારૂ અને તમાકુ જેવા કેફોત્પાદક અને વિકારોત્પાદક ઝેરોની અસરો. શરીરની વૃદ્ધિના સમયમાં તેની થતી વૃદ્ધિ અટકાવી શકે છે તો શું, મધ્યમ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં, તેજ ક્રિયાઓને. તેટલીજ નિશ્ચિતતાથી તેજ ઝેરોથી નુકશાન નથી થતું એમ માનવું ભારે ભૂલ ભરેલું નથી? શરીરની સલામત ચાલની, આવશ્યક પોષણ ક્રિયા અપૂર્ણ કરતી, શું આ નુકશાન અકાળમૃત્યુ નથી લાવતું? વીમા કંપનીઓની મરણ નોંધો તેમજ જનસમાજના સર્વ વર્ગોમાં દેખાતા અકાળ મરણો, તેમજ આજે દરેક સુધરેલ દેશના મરણ પત્રકોથી આ છેલ્લા પ્રશ્નનો ઉત્તર નિશ્ચયાત્મક રીતે હકારમાં નથી મળતો? ઉપરના કારણોથી તમામ વયના મનુષ્યો પર, તમાકુની ખરાબ રીતે ચાલુ અસર થતી હોવાથી, કોઈ પણ ઉમરના મનુષ્યે તેનું સેવન કરવું આપણને અનિષ્ટ ગણવા જેવું છે

(૬)તમાકુની કયા પ્રકારની વપરાશ સૌથી વધારે નુકશાન-કારક છે.

આપણા શરીરના કેટલા એ મહા અગત્યના પ્રાણપોષક અવયવ છે

તેની અંદરનું ચામડીનું પડ એટલું બધું સૂક્ષ્મ છે કે આપણે શ્વાસમાં જે હવા લઈએ છીએ તેનો પ્રાણવાયુ તેની આરપાર નીકળી જઈ, તેની નીચે ફરતા ત્રણ ભીનીરિ આખા શરીરના લોહીના પ્રવાહમાં ભળી જાય છે. આ પડ ૧૪૦૦ ચોરસ વાર લાંબુ પહોળું છે અને તેના દરેક દરેક તસુમાં હજારો વાયુકોશ હોય છે. તમાકુ પીનાર મનુષ્ય જે તમાકુનો ધુમાડો તેના શ્વાસમાં લે છે તે ફક્ત તેના મોમાં થઈ બહાર નીકળી જતો નથી પરંતુ તે ફેફસાંના દૂરમાં દૂર આવેલા તમામ ભાગોમાં પ્રસરી તેના નાના હવા નાળામાં પથરાઈ જવાથી તેનું શોષણ થાય છે અને સર્વાંશ લોહીમાં મિશ્રિત થઈ તેને ઝેરી બનાવે છે. આ રીતથી એવી તો જલદી અને ચોક્કસ રીતે તમાકુનું ઝેર શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે કે વારંવાર એમ અનુભવમાં આવ્યું છે કે બીડીના કારખાનામાં કામ કરનારા માણસોમાં જેઓ એક તમાકુ પીતા હુક્કા કે ખાતા નથી, પણ તેઓ કામ કરતી વખતે, તમાકુની વાસજ પોતાના શ્વાસમાં લે છે તેમને પણ વારંવાર તેમને તમાકુનું ઝેર ચડેલું જ આથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે આ પણ ઝેરની અસર શરીરમાં જલદીના જલદી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો તેનો શ્વાસ વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરાવવો જોઈએ. તમાકુ ચાવવાથી, અને સૂંઘવાથી તો ફક્ત એ બે ભાગની ચામડી તેજ તમાકુના ઝેરનો સ્પર્શ થાય છે પરંતુ તમાકુ પીનાર શરીરના તમામ લોહીના પ્રવાહ સાથે ફેફસાંના લોહી સાથેજ તમાકુનું ઝેર મિશ્રિત કરતો હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે તેને સૌથી વધારે નુકસાન ભાગવું પડે છે.

(૭) તમાકુથી થતા રોગો તમાકુના વ્યસનને લીધેજ થયા છે એમ માનવા કાંઈ વિશ્વાસનીય આધાર છે?

જે રોગો ખાસ તમાકુ પીનારનેજ થાય છે, તે રોગો તમાકુથીજ થતા જ એવી અનેક અનુભવી ડાક્ટરો એ પોતાની

ખાત્રી કરી લીધી છે આ સંબંધી તેમના બે મુખ્ય અવલોકનો નીચે આપ્યાં છે. (૧) તમાકુનું વ્યસન છોડવાથી તમાકુ જનિત રોગો મટી જાય છે અને (૨) જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધે છે તેમ તેમ, તમાકુના દુર્વ્યસન જનિત રોગો પણ વધે છે.

પ્રથમનું અવલોકન નીચેના અનુભવોથી કરવામાં આવ્યું છે. (૧) ડૉ. હારસોઘુકગે, એક રોગી જેનો તમાકુના વ્યસન જનિત હૃદય રોગ, એવી ભયંકર સ્થિતિએ પહોંચ્યો હતો કે તે મરણ સન્મુખ લાગતો હતો, તેને, તમાકુનું વ્યસન, છોડાવી સાજો કર્યો હતો. (૨) ડૉ. હયુચાર્ડે. એક દરદી, જેને ગત્રે હૃદય શૂળ ઉપડતું અને શ્વાસ રૂંધાઈ અસહ્ય દુઃખ થતું હતું તેની પાસે તમાકુ છોડાવ્યાથી તેનું હૃદય શૂળ એક માસમાં મટી ગયું હતું. (૩) ડૉ. લોરેન્ઝના અનુભવમાં એક સંગ્રહણીનો દરદી આવ્યો હતો, જેને કોઈ પણ ઉપચારથી ફાયદો થયો નહોતો પણ તમાકુ છોડાવવાથી એક માસમાં સાજો થયો હતો. તમાકુ પીતો કે પાછો થતો છોડતો કે મટી જતો આ પ્રમાણે ચાર વખત થયું હતું (૪) ડૉ. હોકવોર્ટે ૧૬ વર્ષ સુધી લાગલાગટ ૧૫૦૦ દરદીઓના નિરીક્ષણ કર્યાં હતાં, તેમનો અનુભવ એવો થયો હતો કે, નપુંસકત્વ તમાકુ છોડી દીધા પછી મટી જતું હતું તમામ ઉપચારકોને આવા અનેક રોગીઓનો અનુભવ થાય છે જે દેશોનાં જનસમાજમાં થતા રોગોની નોંધો રાખવામાં આવે છે તે તપાસીને બીજું અવલોકન કરવામાં આવેલ છે. જેમ જેમ, તમાકુનો ઉપયોગ વધે છે તેમ તેમ તમાકુના દુર્વ્યસન જનિત રોગો જે તમાકુના ઝેરથીજ થાય છે અને જે તમાકુના ત્યાગ સાથે જ મટી જાય છે તે વધેલા જણાય છે. સને ૧૯૦૦માં હૃદય રોગો દર હજારે ૧૨૩.૧ હતા તે સને ૧૯૧૪માં વધીને ૧૫૦.૮ થયા હતા. તેજ પ્રમાણે મૂત્રાશયના રોગો, વાઈ, નાસુર વિંદ્રધી, અનુક્રમે દર હજારે ૮૬. થી ૧૦૨.૪, ૬૭.૫ થી ૭૬.૪. ૮૦ થી ૧૨.૨

ક્ષયરોગી વ્યસનીઓમાં તમાકુ ન વાપરનાર ક્ષય રોગીઓ કરતાં વધારે મરણ થાય છે. તમાકુ વાપરનાર ક્ષય રોગીઓમાં સેંકડે ૬૩ ટકા તમાકુ પીનાર તથા ચાવનાર ૨૯ ટકા એકલા પીનાર અને ૮૦ ટકા એકલા ચાવનાર હોય છે એટલે કે તમાકુ ચાવનાર કરતાં પીનાર રોગીઓ સાડા ત્રણ ગણા વધારે મરે છે. પુરૂષ દરદીઓમાં બે તૃતીયાંસથી વધારે એક અગર બીજા સ્વરૂપમાં તમાકુ વાપરનાર હોય છે જે નોંધો રખાઇ છે તેથી ચોકકસ સિધ્ધ થયું છે કે તમાકુ વાપરવાથી ક્ષયરોગ થાય છે. પુરૂષો સ્ત્રીઓ કરતાં તમાકુ વધારે વાપરતા હોવાથી સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો માં ક્ષય રોગીઓની સંખ્યા વધારે હોય છે. છેલ્લી વિશ્વ વ્યાપી લડાઇ વખતે, ફેફસાંના રોગો ના ખાસ નિષ્ણાત ડૉ. વેબની જુદા જુદા સ્થળના હજારો લડવૈયા રોગીઓને તપાસવાથી ખાત્રી થઇ હતી કે કંઇનગીના જીર્ણરોગનું મુખ્ય કારણ બીડી પીવાનુ દુર્વ્યસનજ છે. બીડીના દરેક વ્યસનીના ગામાં એાજે જણાણેા હતો આ મોજાનું પરિણામ એ આવે છે કે વરોગ સામે બચાવ કરવાની શરીર શકિત હણાઇ જાય છે અને વ્યસનીને આ જીવલેણ દરદ જલદી લાગુ પડે છે

આ વિશ્વાસનીય અનુભવો પરથી ક્ષય જેવા જીવલેણવ્યાધિથી પોતાનુ રક્ષણ કરવા માટે દરેક આરોગ્ય પિલાષીએ પ્રાણાન્તે પણ તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા નિશ્ચય કરવો જોઇએ

(૯) હૃદય પર તમાકુની શી અસર થાય છે? જેવી રીતે ઘડીઆળમાં તેની કમાન એ તેની બનાવટનો અગત્યનો ભાગ છે તેવીજ રીતે આપણા શરીરમાં હૃદય એ એક અત્યંત અગત્યનો અવયવ છે જ્યારે ઘડીયાળની કમાન તુટી જાય છે ત્યારે તે તુરત ચાલતું બંધ પડે છે તેવીજ રીતે જો હૃદય પોતાનું કાર્ય કરતું બંધ પડે તો માણસનું મૃત્યુ થયા સિવાય રહેતું નથી આમ હોવાથી હૃદયની સ્થીર અને નિયમિત ગતિપર જીવનની અન્ય સર્વ ક્રિયાઓ

અવયવ ચીરીને રહેલી છે આખા શરીરમા લોહી પહોંચાડવુ અને શીખ થએલ ભાગનો જીર્ણોદ્ધાર કરવો એ હૃદયનુ ખાસ કામ છે શરીરની સર્વ આંતરિક ક્રિયાઓ ચલાવવામા જેટલી જીવન શક્તિનો વ્યય થાય છે તેના દશમા ભાગની શક્તિનો વ્યય પોતાનુ કામ કરવા માટે એકલા હૃદયને જ કરવો પડે છે આમ હોવાથી આવા મર્મ સ્થાનની શક્તિ ક્ષીણ થાય તેના દરેક કાર્યનો આપણે ચોક માહથી ત્યાગ કરવો કેટલો જરૂરનો છે તે જણાઈ આવશે નામીચા શારીર શાસ્ત્રીઓએ તમાકુની મનુષ્ય હૃદય પર થતી અસરનો ઘણી બારીકાઈથી અભ્યાસ કરેલો છે, અને તેઓ સર્વાનુમતે એવા નિશ્ચય પર આવ્યા છે કે તમાકુએ હૃદયનુ વિષ છે તેની હૃદય ઉપર એ રીતે અસર થાય છે (ક) હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને સંયમમા રાખનાર જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર કરી તે રક્ત દબાણ વધારે છે (ખ) તેથી નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધે છે (૧) રક્ત દબાણ કેમ વધે છે? હૃદય એ એક જાતનો પંપ છે. ધોરી નસો લોહી વહેવતી નળીઓ છે અને ધમનીઓ લોહી પાછુ લાવનાર નળીઓ છે જ્યારે ધોરી નસો સંકોચાય છે, અથવા તેમા કાંઈ નડતર નડે છે ત્યારે હૃદયને કામ વધી પડે છે કારણ કે તેને વધારે જોરથી, લોહી ધકેલવુ પડે છે આથી લોહીનુ દબાણ વધે છે લોહીનુ વિશેષ દબાણ આયુષ્ય ઘાતક છે લોહીનુ દબાણ વધવુ તેમજ નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધવી એ કાયમનો થયે જતો જીંદગીનો અકાળિક નાશ છે આથીજ ડૉક્ટર ગુબાવિત નીને કહે છે કે "ધોરી નસના લોહીના દબાણમા વૃદ્ધિ થવી એ મૃત્યુ તરફના પ્રયાણનુ પ્રથમ પગલુ છે

પ્રયોગોનુ પરિણામ (૧) તમામ પ્રકારના ઇતર પ્રાણીઓના હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર નિકોટાઈન અને તમાકુના ધુમાડાથી [1] મહોટ ફુનસો થઈ તેમની ધોરી નસો કઠણ થઇ જતી હતી (૨) [1]ડૉ. કર્નોડગર નાડની ટેકરાની રક્તવાહિનીઓ પર નીકોટાઈનની

થતી અસરનો, સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર વડે અભ્યાસ કરવાથી ખાત્રી થઈ હતી કે તમાકુ રક્તવાહિનીઓને, એટલી તો સંકુચિત કરે છે કે તેમાંથી તમામ લોહી ખાલી થાય છે. રક્તવાહિનીઓ, હૃદય સાથે જોડાયેલી સ્નાયુમય નળીઓ છે હૃદય અને રક્ત પાત્રોને વાજબી રીતે, એકજ અવયવ ગણી શકાય તેમ હોવાથી એકને થતા નુકશાનની અસર બીજાને પણ થાય છે તમાકુનું અતિ અલ્પ પ્રમાણ પણ ઘેરી નસોને સંકુચિત કરીને લોહીનું દબાણ વધારે છે આ અસર નવા તથા જુના બન્ને પ્રકારના વ્યસનીઓને, સરખી રીતે થાય છે (૧) અન્ય વિદ્વાનોએ મનુષ્યોપર પ્રયોગો કરી ખાત્રી કરી લીધી છે કે નીકોટાઇનની અસરથી, રક્ત દબાણ વધીને ૧૬૦ થી ૧૮૦ સુધી જાય છે તમાકુ વાપરનારની નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વધે છે રશીયન ડૉ. ટ્રોઇટ્ઝ્કીએ ૧૦૦ તમાકુના વ્યસનીઓને તપાસ્યા હતા તેઓમાંના દરેકના નાડીના ધબકારા, સામાન્ય થવા જોઈએ તેના કરતા વધારે થતા હતા (૨) બીજા રશીયન વૈદના અવલોકનમાં આવ્યું હતું કે, બીડી ન પીનારાના નાડીના ધબકારા, દર મીનીટે ૭૨-૫૫ થતા હતા જ્યારે બીડી પીનારાના ધબકારા, ૮૨-૮૪ થતા હતા એટલે કે દર મીનીટે બીડી પીનારના હૃદયના ધબકારા ૧૦-૮ વધારે થતા હતા આ રીતે વ્યસની હૃદયનું દર ચોવીસ કલાકમાં ૧૪૭૦ વધારે ધબકારા કરી ક્ષીણ થતું હતું (૩) બે અન્ય રશીયન ડાક્ટરોએ, આ વિષયનો પોતાની જાત પર, પ્રયોગ કરી અભ્યાસ કર્યો હતો બન્ને સમયમાં આહાર વિહાર સરખા રાખી, બંને નાડીના ધબકારાનું અવલોકન કર્યું હતું બીડી ન પીવાના સમયમાં દર મીનીટે ૭૪-૫ ધબકારા થતા હતા અને બીડી પીવાના સમયમા ૮૧-૮ થતા હતા (૪) હૃદય રોગના ખાસ નિષ્ણાત લંડના પ્રખ્યાત ડૉ. પાર્કીનસનનો, પણ બીડી પીનારની નાડીના દર મીનીટે નવ ધબકારા વધારે થવાનો ચોક્કસ અનુભવ થયો હતો

(૫) અન્ય અનેક ડોકટરોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે તમાકુના વ્યસનને લીધે, વ્યસનીની નાડીના ધબકારા હંમેશ વધારે થતા હોય છે. આવી રીતે તમાકુથી જીવનરક્ષક હૃદયનો કામ કરવાનો બોજો વધી તે ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થઈ તે રોગી થઇ વ્યસનીને અકાળે યમ ધામમાં ધકેલી મુકે તેમાં શી નવાઈ છે? હૃદય અને રકત વાહિની-ઓનો ક્ષય થવાથીજ વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. એક પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રી સત્ય કહે છે કે, મનુષ્ય તેની ધોરી નસો જેટલોજ વૃદ્ધ છે. દરેક હૃદયના રોગીએ તમાકુ છોડવી જોઇએ.

(૧) હૃદય રોગ, તમાકુના વ્યસનનો એટલો તો અનુયાયી છે કે, અનુભવી ડોકટરો, હૃદય રોગનાં કોઈ પણ ચિન્હો જણાતાં તુરત રોગીઓને તમાકુ વાપરવાની સખ્ત મનાઇ કરે છે. (૨) "હૃદયના રોગો" નામના આધાર ભુત ગ્રંથના લેખક ડો. હીર્મફેલ્ડર કહે છે કે, "તમામ પ્રકારના હૃદય રોગમાં તમાકુનો તત્કાળ ત્યાગ કરેજ છુટકો છે" (૩) ડો. એબ્રેમ્સ કહે છે કે, હૃદય રોગના, અટકાવમાં તેમજ નિવારણમાં, તમાકુનો ત્યાગ દારૂ કરતાં પણ વિશેષ અગત્યનો છે. (૪) ડો. બેનાર્ડ મર્ચ હૃદયના વ્યાધિઓમાં તાત્કાળ તમાકુ બંધ કરવા આજ્ઞા કરે છે.

તમાકુથી હૃદયનો રોગ થાય છે એની અન્ય સાબીતી તમામ તમાકુના વ્યસનીઓની લાસ ચીરી જોતાં જણાઈ આવે છે દરેકે દરેક તમાકુના વ્યસનીના હૃદયને ધ્રુજિ થયેલી જણાઈ આવે છે આવા હૃદય રૂપી શરીર સામ્રાજ્યમાં મહા ઉપયોગી અને અગત્યના મર્મ-સ્થાનને તમાકુ રૂપી દુર્વ્યસન સેવી તેની પાસે નિરૂપયોગી વધારે ગદ્ધા વૈતરું કરાવી તેને નિર્બળ અને રોગી બનાવી- ક્રમોતે મરવું તે તે કેવું પાપી વર્તન છે. તે સમજાય તેમ છે.

(૧૦) તમાકુથી લોહી કેવી રીતે બગડે છે?

પ્રાણના આધાર રૂપ લોહીમાંજ તમાકુથી બિગાડ થાય છે. આપણા

લોહીમાં બે પ્રકારના કોષો હોય છે. રાતા અને ધોળા આ બંને પ્રકારના કોષો ઉપર તમાકુની દુષિત અસર થાય છે. ડૉક્ટરો વેસન, પીટીટ અને કલાર્કના અવલોકનમાં આવ્યુ છે કે, તમાકુના ઉપયોગથી લોહીના રાતા કોષોની સંખ્યા ૫૮ લાખની ઘટીને ૨૪ લાખ પર આવી જાય છે આથી મનુષ્યનું શરીર ફીક્કું પડી જાય છે. તમાકુના ઝેરથી, ધોળા રક્તકોષોના ભાગો છુટા પડી તેઓની વ્યાધિનાશક શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. ધોળા રક્ત કોષમાં, રોગોત્પાદક જંતુઓના હુમલાથી,-શરીરનું સંરક્ષણ કરવાની શકિત હોય છે. તેઓ શરીરને થયેલ ઇજાની દુરસ્તી કરી અન્ય અગત્યનાં કાર્યો કરે છે આવા ઉપયોગી ધોળા રક્ત કોષો ની કાર્યશક્તિ ઓછી કરવાથી ભારે શારીરિક નુકશાન સહન કરવું પડે છે ડૉ. ટીડઝવેલ કહે છે કે "તમાકુનું ઝેર તુરત લોહીમાં ભળી જઈ તેને ઝેરી બનાવે છે. મનુષ્યના આખા શરીરમાં રાત્રિ-દિવસ લોહી ફરતું રહેતું હોવાથી, શરીરનો કોઈ પણ ભાગ એવો નથી કે, જેને, આ ઝેરની અસર થયા વિના રહી જાય છે આખી જ્ઞાનતંતુ માળા બને છે તેમજ પ્રત્યેક સ્નાયુઓ બળહીન બને છે પરંતુ શરૂઆતના તેમજ લાંબી મુદતનાવ્યસનીના જે અવયવને ખાસ ઇજા પહોંચે છે તે તેનું હૃદય છે." ફેફસાંમાંના કોષો અને હવાની નળીયોના અસ્તરને ૧૪૦૦ ચોરસ ફુટની અદભૂત શોષક સપાટી છે આ સપાટીની નીચેથી દરેક ક્ષણે શરીરમાંનું લોહી વહે જાય છે આ શ્વાસ લેતા અત્યંત નાજુક પડ હોવાથી તમાકુના ધુમાડામાંના ઝેરી વાયુ સુગમતાથી લોહીમાં ભળી જાય છે. આ શોષણ એટલું તો ત્વરીત થાય છે કે, મોં વાટે કે ચરી વાટે. પ્રવાહી રૂપમાં લેવાયેલા અન્ય ઝેર કરતાં, નીકોટાઈનકે અન્ય વિષ ફેફસાં દ્વારા લોહીમાં તુરત ભળી જાય છે અને આખા શરીરમાં પ્રસરી જાય છે. આમ હોવાથીજ મનુષ્યનાં ફેફસાંને દુર્બળ કરી ક્ષય રોગ લાગુ પાડવામાં તમાકુ અગ્ર ભાગ ભજવે છે.

કેવળ એજ વસ્તુતઃ પ્રાણ હોવાથી, તમાકુ એવા પ્રકારનું વિષ છે કે જે શરીરના આધારરૂપ લોહી જેવા મૂલ્યવાન દ્રવ્યો હરી, તેને જમીનદોસ્ત કરી નાંખે છે એ તમાકુના વ્યસન વિરુદ્ધ જેવું તેવું મુસ્તકીમ કારણ નથી

(૧૧) તમાકુથી આવરદા ઓછી થાય છે. એમ માનવા કાંઈ સબળ પ્રમાણો છે? જે ઝેરી પદાર્થમાં, આજ સુધીમાં રસાયન શાસ્ત્રીઓને જણાયેલાં કાતીલમાં કાતીલ ઝેરો રહેલાં છે, જેનો શરીરની બહારનો તેમજ શરીરની અંદરનો સમાગમ સદૈવ રોગોત્પાદક અને આયુષ્ય ઘાતક અનુભવાયેલો છે જે પદાર્થ શરીરની સર્વ ઇન્દ્રિયોને ક્ષોભ પમાડે છે જે પદાર્થનું સેવન કરી સંપૂર્ણ આરોગ્યનું સહભાગી નથી, તે પદાર્થ આદર્શ નિરોગાવસ્થાની સહચરી સ્વાભાવિક આયુષ્ય મર્યાદા ભોગવવા દે નહિ, એ તદન સ્વાભાવિક છે.

તમાકુના વ્યસનથી આયુષ્ય ઘટે છે એ વિશાળ અને દીર્ઘ કાળના અનુભવને અંતે સંતોષકારક રીતે સાબીત થયેલું છે. જીંદગીનો વીમો ઉતારનાર મંડળીઓ આર્થિક જવાબદારીઓ માથે લેતી હોવાથી પોતાના ધંધાના હિત માટે, ક્યા ક્યાં દુર્વ્યસનો મનુષ્યના આયુષ્ય પર કેવી રીતે અસર કરે છે તેની બારીક અને વિશ્વાસનીય નોંધો રાખે છે. ન્યુ ઇંગ્લંડ જીંદગીનો વીમો ઉતારનાર મંડળીએ લાગલાગટ ૬૦ વર્ષ સુધી એક લાખ એંશી હજાર વીમા ઉતરાવનારાઓના મરણ પ્રસંગોની નોંધોનો સંગ્રહ છાપ્યો છે તે જોતાં જણાય છે કે આ મંડળીએ તમાકુના વ્યસનથી મનુષ્ય પર થતી અસર નક્કી કરવા વીમો ઉતરાવનારાઓના નીચેના ચાર વિભાગો પાડયા હતા (૧) તમાકુ બીલકુલજ ન વાપરનાર (૨) ...ત તમાકુ વાપરનાર (૩) નિત્ય અલ્પ પ્રમાણમાં તમાકુ વાપરનાર અને (૪) નિત્ય અપ્રમાણ તમાકુ વાપરનાર તેમની નિમ્ન

આવી થઇ હતી કે જેમણે સૌથી વધારે તમાકુ વાપરી હતી તેમણે સૌથી ઓછું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું સ્વાભાવિક ક્રમમાં જે પ્રસંગે ૧૦૦ મરણોની અપેક્ષા હોય તેવે પ્રસંગે તમાકુ ન વાપરનારામાં ૧૦૦ ક્વચિત તમાકુ વાપરનારામાં ૧૧૨, નિત્ય અલ્પ પ્રમાણમાં વાપરનારામાં ૧૨૫ અને નિત્ય મધ્યમસર વાપરનારામાં ૧૩૪ જણનાં મરણ થયાં હતાં એક મોટી વીમા કંપનીનો ગ્નતે તમાકુ વાપરનાર વૈદકીય વ્યવસ્થાપક અને તેજ કંપનીનો સર્વ દેશોમાં વિખ્યાત થયેલો સંગ્રાહક બન્ને જણ સ્વતંત્ર રીતે એવા નિર્ણય પર આવ્યા હતા કે એકજ પ્રકારની રહેણી કરણી રાખનાર મનુષ્યોમાં જ્યારે તમાકુ ન વાપરનાર ૧૦૦ મરે છે ત્યારે તમાકુ વાપરનાર ૧૧૦ મરે છે અર્થાત તમાકુના વ્યસનીઓ સેંકડે દસ ટકા વધારે મરે છે ધી ન્યુ ઇંગ્લેન્ડ જીંદગીનો વીમો ઉતારનાર મંડળીની ૬૦ વર્ષની નોંધો સાબીત કરે છે કે બીડીપીનારા બીડી ન પીનારા કરતાં ૫૭ ટકા વધારે આયુષ્ય ભોગવે છે વિશેષમાં તમાકુ આયુષ્ય ભક્ષક હોવા બાબત બે મહત્વનાં પ્રમાણો મળી આવે છે [૧] જે દેશમાં તમાકુનો ફેલાવો વધારે હોય છે ત્યાં મનુષ્ય જીવનની સામાન્ય આયુષ્યમર્યાદા ઓછી હોય છે અને (૨) પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં તમાકુની વપરાશ ઓછી હોવાથી પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓનું આયુષ્ય લાંબુ હોય છે

ઉત્તરોત્તર મનુષ્ય જાતમાં શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા ઓછી થવી એ મનુષ્યના વૃદ્ધિ પામતા અલ્પાયુષ્યની અખંડિત સાબીતી છે. શતાયુષ્યીઓ, નિર્મૂળ થતા જાય છે, એ કથનમાં લેશ માત્ર અતિશયોક્તિ નથી ભિન્ન ભિન્ન દેશોમાં, તમાકુના પ્રચાર સાથે શતાયુષ્યીઓની સંખ્યાનો વિલક્ષણ રીતે સંબંધ હોવો, એ તમાકુની આયુષ્ય ઘાતક અસર પ્રતિપાદક છે. બલ્ગેરીઆમાં, વસ્તી ગણત્રી વખતે દર દસ્તર મનુષ્યોમાં એક શતાયુષ્યી નોંધાયો હતો, જ્યારે યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં ૨૫૦૦૦ માં એક, જરમનીમાં ૪૦૦૦૦ માં એક, ફ્રાન્સમાં

૧૦૦૦૦ માં એક અને ઇંગ્લેન્ડમાં ૧,૯૦,૦૦૦ માં એક અને સ્પેનમાં ૨,૦૦,૦૦૦ માં ફક્ત એક માણસ ૧૦૦ વર્ષની ઉમર સુધી પોહોચી શક્યો હતો. બલ્ગેરીયામાં તમાકુ સૌથી ઓછી વપરાય છે ત્યાં શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા સૌથી વધારે છે અને ઇંગ્લાંડમાં ને સ્પેનમાં તે સૌથી વધારે વપરાતી હોવાથી ત્યાં સૌથી ઓછા શતાયુષ્યાઓ હોય છે (૨) **પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે દીર્ઘાયુષ્યી શાથી હોય છે?** દુનીઆમાં વૃદ્ધમાં વૃદ્ધ મનુષ્ય, હંમેશ સ્ત્રી હોય છે તમાકુ ન વાપરનાર સ્ત્રી વર્ગમા, શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા મોટે ભાગે તમાકુ વાપરનાર પુરૂષ વર્ગ કરતાં બમણી હોવી એ અર્થ સૂચક છે મરણ પત્રકોથી જણાય છે કે દર છ પુરૂષ મરણે પાંચ સ્ત્રી મરણ હોય છે. પુરૂષોમા સેંકડે ૯૦ ટકા તમાકુના વ્યસની હોવાનું ધારવામા આવે છે ત્યારે સ્ત્રીઓમા ક્વચીત જ તમાકુ વાપરનાર મળી આવે છે આ તેમનુ નિર્વ્યસન જ દીર્ઘાયુષ્યતાના છે ૨૦ થી ૨૪ વર્ષની દર સો સ્ત્રીના મરણે, પુરૂષોમા ૩૦૯ એટલે ત્રણ ઘણા વધારે મરણ થાય છે ત્યારે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની દર ૧૦૦ સ્ત્રીના મરણે પુરૂષો ૩૭૬ એટલે કે પોણા ચાર ઘણા વધારે મરણ પામે છે અને સામાન્ય રીતે ૨૦ થી ૭૦ વર્ષની સ્ત્રીઓનાં સો મરણે, પુરૂષો ૨૪૫ એટલે કે લગભગ અઢી ઘણા વધારે મરણ પામે છે. ખાસ નોંધ લેવા જેવી હકીકત એ છે કે જ્યારે તમાકુનુ વ્યસન પુરેપુરૂ જાગી રહે છે તે વખતની ૧૫ થી ૨૫ વર્ષની વયની સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષોમાં મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. જ્યારે પુરૂષની પુરેપુરી વૃદ્ધિ થઈ રહી ઉત્તરાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે તે વખતે એટલે કે ૪૦ થી ૪૪ વર્ષની ઉમ્મરમાં પુરૂષોમા સૌથી વધારે મરણ પ્રમાણ હોય છે દરેક **સુધરેલા દેશમાં તમાકુના દુર્વ્યસને આશાવંત અને દેશોન્નતિ સહાયક બુદ્ધિમાન પુરૂષોનો અકાળે નાશ કર્યાની વિશ્વાસનીય નોંધો છે.**

(૧૨) તમાકુ વાપરવાથી જઠરાનું જોર શાથી હઠે છે?

જે કારણોથી, જઠરાગ્નિ પર તમાકુની નુકશાન કારક અસર થાય છે. તે નીચે વર્ણવ્યાં છે.

(૧) થુંક, એ પચનક્રિયામાં મદદ કરનાર, એક અત્યંત ઉપયોગી અને પાચક રસ છે. તમાકુ ખાનાર અને પીનારને ઘણી વાર થુંક થુંક કરવું પડે છે. આથી વ્યસનીની થુંક ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓ, એટલી તો અશકત થઇ જાય છે કે તેમાંથી પુરતા પ્રમાણમાં થુંક ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ, જે થુંક ઉત્પન્ન થઇ શકે છે તેમાં પૂરતાં પાચક તત્વોનો અભાવ હોય છે. આથી જોઇતા પ્રમાણમાં, પાચક તત્વોવાળું થુંક, જઠરમાં ન જવાથી, ખાધેલું અન્ન બરાબર પચતું નથી અને અપચાનો રાક્ષસી રોગ ઘર ઘાલી બેસે છે.

(૨) વિદ્વાન ડૉ. પાઉચકીએ સાબીત કર્યું છે કે તમાકુને લીધે જઠર રસ ઓછો ઉત્પન્ન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની ખટાશ પણ ઓછી થઇ તેમાંના પાચક હાઇડ્રો ક્લૉરીક એસીડનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. આ અગત્યનો પાચક રસ સત્વહીન થવાથી જઠરાગ્નિનું જોર હઠી જાય છે.

(૩) ડૉ. કેમરના અવલોકનમાં તમાકુના એવા ગગડીઓ આવ્યા હતા કે, જેમનામાં જઠર રસ ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાશક્તિનો જ નાશ થઈ ગયો હતો.

(૪) તમાકુ ભૂખની લાગણીનો નાશ કેવી રીતે કરે છે તે ડૉ. કેનન તેમજ ડૉ. કાર્લસન નામના સમર્થ વિદ્વાનોએ પ્રયોગો કરી નક્કી કરેલ છે તેઓ કહે છે કે જ્યારે મનુષ્યને ભુખ લાગે છે ત્યારે તેની હોજરી સ્વાભાવિક રીતે સંકુચિત થાય છે. જ્યારે તમાકુ પેટમાં જાય છે ત્યારે તેની ઝેરી અસરથી, હોજરી સંકુચિત થવાની ક્રિયા જડ થઈ બંધ પડે છે.

(૫) તમાકુના ધુમાડામાં રહેલ, નીકોટાઇન ઝેરની અસરથી, સ્વાદેન્દ્રિય તેમજ ઘ્રાણેન્દ્રિયોનાં જ્ઞાન તંતુઓની ચેતનાશકિત કુંઠિત થવાથી, તેમની મોંમાં થતી પ્રતિ ક્રિયાથી, જઠરાગ્નિને જઠરનો જણાવેલો પાચક રસ યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી તેથી પાચનક્રિયા અપૂર્ણ રીતે થાય છે એમ ડો. પાવલોવના પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે.

(૬) ડો. ક્રેમરે, સાબીત કર્યું છે કે તમાકુના ઝેરથી, જઠરમાં અન્નને વલોવવાની જે ક્રિયા થાય છે તે મંદ પડે છે. આ ક્રિયા મંદ પડવાથી અન્ન જલદી પચતું નથી.

(૭) તમાકુનો ધુમાડો પેપસીન કે જઠર રસને લાગવાથી તેની કાર્ય શકિત ક્ષીણ થાય છે આથી પાચક પેપસીન તત્વ ને પણ નુકશાન થવાથી મંદાગ્નિ થાય છે.

(૮) તમાકુ એ તિવ્ર ઝેર છે. એની ઝેરી અને બળ હર અસરને લીધે શરીરનાં દરેક અવયવ શકિત હિન થાય છે. આ સામાન્ય અસર હોજરીને પણ થતી હોવાથી તે નબળી પડે છે.

(૯) તમાકુથી દાંતના પારા ઢીલા થઈ દાંત નબળા પડે છે. હવે જેમ નબળા ઘોડાથી, ગાડી બરાબર ખેંચાતી નથી તેમ નબળા દાંતથીજોઇએ તેવું ચવાતુ નથી અને બરાબર નહિ ચવાયેલું અન્ન યથાર્થ પચતું નથી. આથી તમાકુના વ્યસનીની પચન ક્રિયા હમેશ અપૂર્ણ થાય છે.

[૧૦] તમાકુના સતત ઉપયોગને લીધે જઠરના ખરાબમાં ખરાબ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થયા નો અનેક ડાકટરોને અનુભવ થયેલો છે નીકોટાઇનની અસરથી કુતરાઓની પાચન ક્રિયાનો નાશ થયાનું ડો. ઓસલરના અવલોકનમાં આવ્યું છે

જે પચન ક્રિયાની નિરોગ સ્થિતિપર, આરોગ્ય નો મુખ્ય આધાર છે, જેના અભાવે મનુષ્યનું બળ હીણ થાય છે, અને

આકૃતિ નિસ્તેજ થાય છે તેનેજ, તમાકુનું વ્યસન નિર્બળ કરી દે છે એ હકીકત તમાકુના કમભાગ્ય દુર્વ્યસનીઓ કંઈ ભૂલવી જોઈતી નથી

જેની તમાકુને લીધે થતી શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક અધોગતિના, આ ભાગમાં કરેલ સવિસ્તર વર્ણનથી પોતાના હિતાહિતનો વિચાર કરી શકનાર હરેક શ્રેય સાધક મનાય તમાકુ એ જીવન તત્વ ઘાતીક ઝેર છે, અને તેના દુર્વ્યસનને વળગી રહી પોતાના મહા મૂલ્ય દુષ્પ્રાપ્ય જન્મ સાર્થ્ય સાધન રૂપ અને મહત્વના પાત્ર શરીરને રોગગ્રસ્ત શક્તિ હિન અને અલ્પાયુષી કરવાનું પોતાનું આત્મઘાતી વર્તન અત્યંત તિરસ્કારપાત્ર માની, તમાકુ ત્યાગ કરવાના સદ્ નિશ્ચય પર આવે તે સાદર્શ છે તેનો આત્મ્યાણ માર્ગ અને આત્મોન્નતિ કર હેતુ સફળ થાય તે માટે આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં આવ્યસનના દુઃખ અને રોગમાં પંજામાંથી છુટી જવાની અનુભવી અને સાર સાધક ક્રિયાઓ બતાવી છે તેનો દ્રઢતા અને શ્રદ્ધાથી ઉપયોગ કરવાથી ગમે તે ઉમરમાં વળગતી તમાકુનો ત્યાગ થઈ શકશે એટલુંજ નહિ પણ સામાન્ય આરોગ્ય પણ સુધરશે એ [illegible] છે



ભાગ ૨ જો

તમાકુ ત્યાગની તદબીરો પ્રારંભમાં આપેલ સન્માર્ગ દર્શક સુચનાઓ.

આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં નિષ્પન્ન કરવામાં આવ્યુ છે

(૧) તમાકુના વ્યસનથી, લાખો અને ખરૂ કહીએ તો કરોડ મનુષ્યો, શારીરિક, માનસિક તેમજ આર્થિક હાનીઓ ભોગવે છે એટલુંજ નહિ પણ, કરોડો વ્યસન વિનાના, નિર્દોષ માણસો પર ઝુલમ ગુજારે છે, લાખો અને કરોડો નિર્દોષ બાળકો, નાનપણથીજ અનેક રોગોનાં દુઃખો ભોગવતાં, મરણ સુધી દુઃખી રહી, દુઃખમાં દુઃખનાં, આયુષ્ય પુરૂં કરે છે. એમનીઓ, જીવતો હોય છે ત્યાં અને મરણ પછી પણ અનંત કાળ નથી, અસંખ્ય મનુષ્યોની નીતિ સદાચાર અને સુખનો નાશ કરે છે, અને તે ઉપરાંત, જગતના ભાવી અન્ય અસંખ્ય મનુષ્યોને માટે, હજારો જાતના રોગોનાં બીજ દુનિયામા વાવીને, આ સંસાર, જે યોગ્ય રહેણી કરણીથી, સ્વર્ગસુખ આપનાર થઈ પડે, તેને દુઃખના દરીઆ જેવો કરી મુકે છે.

(૨) પોતાની જાતને, એમની અગણિત નુકશાનો કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ, દેશની લાખો રૂપીયાની સંપત્તિનો નાશ કરે છે, તે ઉપરાંત પ્રજાની બુદ્ધિનો અને માનસિક શક્તિઓનો નાશ થવાથી, તેમજ અમૂલ્ય વખતનો દુરૂપયોગ થવાથી, શક્તિ

ઘાતક રોગોથી નહિ સંપતિઓ ઉત્પન્ન કરવાની પ્રજનની શક્તિઓનો નાશ થવાથી, અને આવા હાનિકારક અન્ય કારણોથી, જનની થતી અધોગતિનો અડસટો કાઢવો, પણ અશક્ય છે

(૩) ઇશ્વરની ઉપાસના કરવાની જગા,—આ આપણી ફારસી ભાષા-વિદ્વાનોના શબ્દોમા—આપણું આતનુ મંદિર,—આત્મા ઇશ્વરનું નિવાસ સ્થાન, તેને દુર્ગંધથી દુરાચારથી, કે દુર્વ્યસનથી ભ્રષ્ટ કરનાર, માણસ નથી, પણ સારા સારનો વિવેક ન જાણનાર, સુંદર સ્થાનને પોતાના મળમૂત્રથી બગાડી નાખનાર, વિવેકહિન બુદ્ધિ વિનાનો મળણીઓ છે

(૪) તમાકુના આટઆટલાં નુકશાનો જાણવા છતાં પણ, જે માણસ તેને વળગી રહે છે, તે, દીવો લઇ, કુવામાં પડનાર મનુષ્યના જેવો, મંદબુદ્ધિ ગણાય છે એટલુંજ નહિ પણ, પરમેશ્વરનો બેવડો અપરાધી થાય છે, એમાં સંશય નથી

(૫) આકરા એવાં ભયંકર નુકશાનો કરનાર ઝેરી તમાકુરૂપી દુશ્મન અને મહાન્ધકારક વ્યસનના પ્રાણ ભક્ષક પંજામાં સપડાએલા કમભાગી મનુષ્ય પ્રાણીઓને પણ તેના દુષ્ટ પંજામાંથી છુટી જવાનું પરમ કર્તવ્ય છે

ઉક્ત કર્તવ્ય કર્મનું પાલન કરનારને, વ્યસન મુક્ત થવામાં મદદ કરવાના હેતુથી, આ સહાયક ભાગ લખવામાં આવેલો છે, જેમાં વર્ણવેલ વિધિથી, સહેલાઇથી તમાકુ ત્યાગ થઇ શકશે

મનુષ્યે આસુરી વૃત્તિ પર જય મેળવી પોતાનું જીવન કેવું સારું કરવું જોઇએ પ્રત્યેક માનવ પ્રાણીમાં, બે જાતની વૃત્તિઓ રહેલી હોય છે એક દૈવિવૃત્તિ જે હંમેશાં સારી, સાચી અને ઉત્તમ વસ્તુની શોધ કરતી હોય છે, જે મનુષ્યનું હિત અને અમર અંગ છે, જે પ્રભુની મૂર્તિ છે, આધ્યાત્મિક અંગ છે, અને જે,

આત્માની શક્તિઓનું, સૂક્ષ્મ તરફનું આકર્ષણ છે, બીજી આસુરી વૃત્તિ જે એનું પાશવ અંગ છે, અને જે, મનુષ્યને, પતિત અવસ્થા તરફ, ખેંચી જાય છે, તે, મહત્વાકાંક્ષા ઉત્પન્ન થવા દેતી નથી, **પણ વિષયાસક્તિના કાદવમાંજ ડૂબાડી રાખે છે.** પશુની પેઠે માત્ર તેને, એકજ વિષયનું ભાન હોય છે, અને માત્ર એકજ હેતુ હોય છે, ખાવું, પીવું અને મોજ મઝા માણવી આ ઉભયવૃત્તિઓની વચ્ચે નિરંતર યુદ્ધ ચાલ્યા કરે છે, એક વૃત્તિ તેને નર્ક તરફ ખેંચે છે, અને બીજી વૃત્તિ તેને સ્વર્ગ તરફ લઇ જવા મથે છે. **મનુષ્યત્વની ખરી કસોટીનો પ્રસંગ, અપાયકારક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા માટેના તેના પ્રયત્ન વખતે આવે છે. જો તે પોતાની પાશવ વૃત્તિને જીતી લે છે, અને મનોવિકારોને, નિરંકુશ ન થવા દઇ, જે વર્તન આપત્તિકારક છે તેનો ત્યાગ કરે છે, તો તે આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરે છે, અને જો તે આત્મ સંયમનો અભાવ રાખી વ્યસનનો ગુલામ બને તો તેનું દુઃખ અને આફત તરફ પ્રયાણ થયા શીવાય રહેતું નથી** જે મનુષ્ય, એક અનુભવી વિદ્વાન મત કહે છે કે, " પોતાના દૃઢ નિશ્ચય બળવડે, અપાયકારક વ્યસનમાંથી મુક્ત થવામાં, વિજયી થાય તો તેણે પોતાનું જીવન વિજયી કર્યું એમ જાણવું, પરંતુ જો તે વ્યસનની જાળમાં સપડાયો રહ્યા, તો તે અધઃપતનને માર્ગે ચઢ્યો છે, એ નિઃસંદેહ ગણિત છે, જે પોતાની જાતપર સત્તા ચલાવી શકતો નથી, તે બીજા પર સત્તા ચલાવવા લાયક જ નથી, **કુદરત ન્યાયી છે, અને તે આપણા ક્ષણિક આનંદ આપનારા દુર્ગુણોનેજ, આપણો નાશ કરવાનાં સાધનો બનાવતી હોવાથી, વ્યસની માણસ મૃત્યુ માર્ગે દોરવાઇ રહ્યો છે,** એ નિશ્ચય જાણવું. ગમે કે છે કે, વિવેક અને સાત્વિક આત્મ સંયમ. એ ડહાપણનું મૂળ છે. મનુષ્યમાં, આત્મ સંયમના અભાવનું પ્રમાણ મનાય. તેથી

"સમનાસક્તિ" આપણને માત્ર પુરુષના પરિણામરૂપ ક્લેશોને પણ દુર્લભ, મનુષ્ય દેહ મળેલો છે, તેને, પોતાની પાશવવૃત્તિને વશ થઇ, ક્ષણિક સુખ માટે, દીર્ઘકાળ રોગ ગ્રસ્ત કરી જીવન સાફલ્ય શક્તિ ગુમાવવી, એ કેવું મહાન પાપ છે! મહાન પુરુષોએ પણ મનોવિકાર પર વિજય મેળવવા, ઉપદેશ આપેલો છે, પ્લેટો કહે છે, કે, પોતાની જાતપર વિજય મેળવવો, એ મનુષ્યનો ઉત્તમોત્તમ વિજય છે, પોતે, પોતાની જાતથી જ પરાજીત થવું, એ સૌથી વિશેષ શરમ ભરેલું અને ખરાબ છે, ગૉર્ડન કહે છે કે, આત્મસંયમ એ સમસ્ત સદ્ગુણોનો પાયો છે, જે ક્ષણે, મનુષ્ય પોતાના મનોવિકારોને, વશ થાય છે તે ક્ષણથી, તે પોતાની નૈતિક સ્વતંત્રતાને, તિલાંજલી આપે છે, કાર્લાઇલ કહે છે કે, જે માણસ પોતાની જાતને, વશ કરી શકે છે, તે રાજા કરતા પણ વધારે સુખી છે નેપોલીયન કહે છે કે, મારે એક જ સલાહ આપવાની છે કે, તમે તમારા સ્વામી બનો, ફ્લેચર કહે છે કે બીજાઓ પર સત્તા ચલાવવામા, નહિ પણ પોતાની જાત પર સત્તા ચલાવવામા માન હોવાની કલ્પના કરનાર, હે મનુષ્ય! તારા ગુલામો તારી સેવા કરે છે, અને તું તારો પોતાનો ગુલામ છે! **તીવ્ર મનોવિકારરૂપી લોઢાની બેડીઓમા બંધાઇને, તારો આત્મા પડેલો છે શું તને માનવંત જીવન ગાળવાની** ઇચ્છા છે તો તો, મહાવિકારોની પાંખને કાતરી નાખ, અને તારા તીવ્ર મનોવિકારોને, વિવેક બુદ્ધિની ધુંસરી તળે આણ, જે માણસ, પોતાની જાતનો માલેક હોય છે, તે ત્રણ ગણો ઉમદા હોય છે પુષ્કળ માણસોના જય મેળવવામા નહિ, પણ આપણા પોતાના અંતરઆત્માનાજ વિજય અને પરાજય રહેલા છે

પિતોડી કહે છે, 'મુક્ત થા મનુષ્ય વેરીને લોઢાની બેડીથી જ નહિ, પરન્તુ તારો મનોવિકાર જે બેડી બનાવે છે, તેમાથી મુક્ત થા તારા સ્વામી બન, દૈવયોગે ઇન્દ્રિયો અને સંજોગો ઉપરની

સત્તા જો તે ગુમાવી દીધી હોય તો, તેને ફરીથી પ્રાપ્ત કરીને, મુક્ત થા. આપણી વ્યસન વૃત્તિને જો નિરંકુશ બની જવા દેવામાં આવે તો, એ રાક્ષસ સમાન પ્રચંડ, અને સત્તાધિકારી થઈ જશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ, કૃત્રિમ અન્ય રુચિઓ ઉત્પન્ન થશે. આ રુચિઓ, ઉત્તરોત્તર બળવત્તર થઈ, અને તેના ઉત્પાદકની ઉપર ફરી પડી, ચઢી બેસશે, અને તેને નિર્દય રીતે કચરવા માંડશે, તથા પોતાના પંજામાંથી મુક્ત થવાના પ્રયત્નોને, દબી દેશે. આથી **સુરક્ષિત માર્ગ જ એ છે કે મનની ક્ષણિક દુર્બળતાને દેશવટો દઈ વ્યસનવૃત્તિને પ્રારંભમાં જ દૃઢ નિશ્ચય બળથી છૂંદી લેવી અને નિરંતર આપણા સ્મૃતિ પટ પર કોતરી રાખવું કે પતનમાંથી બચવા માટે કરેલ દરેક પ્રયત્ન એ વિજયના માર્ગમાં આગળ વધારેલું પગલું છે.** આ રીતે, વ્યસન મુક્ત થઈ શકાય છે, એ સહેજ ગણિત છે.

વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા, દૃઢ નિશ્ચય બળ રાખવાની. પ્રથમ અગત્ય છે, જેથી તમાકુના સેવનથી ભોગવવા પડતા દુઃખદાયક રોગો, અને થતો શારીરિક વિક્રમ ધ્યાનમાં રાખી આ પ્રાણઘાતક વ્યસનનો, ત્યાગ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય, પ્રથમ કરવો અને પ્રાણાન્તે પણ, તમાકુનું કોઈપણ પ્રકારે સેવન કરીશ નહિ એવી ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા-જેવી દૃઢ નિશ્ચય બળથી વ્યસન પર મળતા વિજયનું ઉત્તમ ઉદાહરણ, જેમ બી, સરકુંવર પાટીલ તેમણે દુર્વ્યસન ત્યાગની પ્રતિજ્ઞા ઉપર, સજ્જતા સાથે સહી કરી, છ દિવસ અને છ રાત સુધી, તે અન્નનો એક દાણો પણ ખાધા વિના. તેમ એક ઘૂંટ પાણી પણ પીધા વિના પોતાની ખાગ અંત સાથે ભયંકર સંગ્રામ સેવતો, એક ઓરડીમાં પડી રહ્યો, ત્યાર પછી. તે દુર્બળ બન્યો અને અશક્ત બની. તે સર્વ પ્રકાશમાં આવ્યો પરંતુ જો સાક્ષી, તેને આ સત્યના ગાદ પર આણી સહ્યો હતો. તેને જેને ઇચ્છા થતી તેની પાસે જે તમાકુ હતી. તે તેણે ફેંકી દીધી.

મને કહ્યું કે " ગમ્મ, તને હું કદી પણ સ્પર્શ કરીશ નહિ, પરંતુ તેનું મન દૃઢ થયું નહિ, તેણે બીજી થોડી તમાકુ ખરીદી અને પોતાના ગજવામાં રાખી, તમાકુ ખાવાની જ્યારે તેને તીવ્ર ઈચ્છા થતી, ત્યારે તે, તેના તરફ જોતો, અને કહેતો હતો કે "હું છે તારો પતિ, અને હું માણસ, મરતું થશે તોપણ, હું તને જીતીશ' તે પ્રતિદિન, તેને પોતાના ગજવામાં નાખ્યા કરતો હતો પરંતુ તેણે કદી પોતાના મોંમાં નાખી નહિ, વ્યસન મુક્ત થવા માટે, આવાજ દૃઢ નિશ્ચય બળની અપેક્ષા છે માનુ મતોના ઉપદેશથી, દીર્ઘકાળના અભ્યાસ ત મનોયોગે, સબળ નિશ્ચયબળથી, તમાકુનો એકદમ ત્યાગ કરનાર લેખકને જાત અનુભવ છે તમાકુના વ્યસનથી, તમારું મન નબળી હાલતમાં આવ્યું હોય તેથી તમે ડરેના નિશ્ચયથી ચડી નડી જવાના પુષ્કળ પ્રસંગો તમારે આવશે પણ બહાદુર શરીર પુરુષોની પેઠે, ડગશો નહિ બીજા વ્યસની અને દુરાચારી સોબતીઓ તમારા આગળ બીડીના ધુમાડા ઉડાવતા હોય, કે તપખીરનો ડબ્બો કે તમાકુનો વાટવો ધરે તો પણ જેમ ઓકી કાઢેલા પદાર્થ ઉપર તમે જેમ નજર પણ નાખતા નથી, તેમ તેના પર નજર પણ ન નાખતા, તિરસ્કારની નજરે જોજો યા નાખજો કે એકવાર પણ તમે મોઢામાં શું ઘાલ્યું છે આનો સ્વાદ જરા જોઈ લઉં એવા તમારા દુર્બળ મનના કથા પ્રમાણે ચાલીને તમાકુને અડતા તો ફરીથી તમે મનને રોગી બનાવ નથી પણ એકવાર, જો મનની ઇચ્છાને બળ કરી દાબશો તો, બીજી વખતે, તેને દાબવાનું ઓછું બળ કરવું પડશે અને એમ દૃઢ નિશ્ચયથી ચાલવામાં ધીરે ધીરે તમારું દુષ્ટ વ્યસન છૂટી જશે એ વ્યસન છોડી દેવાથી કેટલા ગેરફાયદા થશે અને આમ નુકસાન થશે, એ તમારા મનમાંના ગેરલાભો તમને સમજાવે તો, તમે કાન માંડતા નહિ પણ ગમે તે યાદ કાનમાં આવતું હોય, તો ભલે આવે, પણ આ નાફરમી

પંઝામાંથી છૂટવું જ, એવો દૃઢ નિશ્ચય કરજો. યાદ રાખો પતનમાંથી બચવા માટે મૂકેલું પગલું એ ઉન્નતિના માર્ગમાં આગળ વધારેલું પગલું છે. નક્કી માનજો કે તમાકુ છોડી દેવાથી કશું જ નુકશાન થવાનું નથી. ઉલટ પચનક્રિયા સુધરશે, અને લોહી સુધરતાં આખા શરીરની તંદુરસ્તી વધશે. શરૂઆતમાં, બેચેની જણાશે તો, તેથી તમાકુને સેવવા લલચાતા નહિ, પરંતુ, તાવ આવ્યો હોય છે ત્યારે, જેમ તેટલા દુ:ખને સહન કરી લ્યો છો તેમ તે બેચેની સહન કરી લેજો.

આ બેચેની અસહ્ય જણાય તો પણ નક્કી માનજો કે એ કદી પણ પ્રાણઘાતક નિવડશે નહિ. ખરી રીતે જોતાં જે માણસ તમાકુના વ્યસનની અસરથી સુખમાં રહે છે તે માણસ તમાકુના અભાવે દુ:ખી અને બેચેન માણસ કરતાં, કાળ ભયની વધારે નજીક છે. તે યાદ રાખવું જોઈએ. તમાકુ મૃગજળ સમાન ધુતારી છે. તે દુ:ખ અને સંતાપને વધારે છે. પણ તે તેનું કારણ કમી કરી શકતી નથી. વસ્તુત:તો, તે જાતેજ દુ:ખનું ખરૂં કારણ છે. તે મેદાના સંગ્રામમાં, વરૂ છે. મિત્રના પોશાકમાં કટ્ટો દુશ્મન છે તમાકુરૂપી, સઘળા સદાક ગાલમે, જે દુ:ખો અને રોગો પેદા કરી, મનુષ્ય જાતને, દુ:ખના દરીયામાં હોમી દીધી છે. તેનું પુન પુન: મનન કરી, વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા પોતાની મનોવૃત્તિને, કાબુમાં રાખવી જોઈએ તમાકુના ઝેરી ધુમાડા રૂપી પીણાથ મગજ, હૃદય, લોહી, ધોરીનસો, યકૃત, મુત્રાશય અને શરીરની રગેરગને જે પ્રાણઘાતક અને પીડાકારી નુકશાન કરે છે તે તમારે તમારા સ્મૃતિપટ પર કોતરી રાખવું જોઈએ. કબજીયાત મંદાગ્નિના રોગો, હૃદયના પીડાકારી વ્યાધિઓ, વાઈ, ખેંચતા, નિદ્રાનાશ, અકાળિક વૃદ્ધાવસ્થા, જનનશક્તિપાત, વિગેરે તમાકુના વ્યસનના જાતીને અસાધ્ય થતા દુ:ખદાયી અને જીવિતહર રોગોનું તમારે નિરીક્ષણ કર્યાં કરવું જોઈએ. તમારે ખાત્રીથી માનવું જોઈએ કે, તમા

કુના વ્યસનને લીધે તમારે હાથેજ તમારો આપઘાત, થતો જાય છે. તમારે તમાકુને પોતા ઉપર નિરંતર હુમલો કરતો, અને મૃત્યુ સમીપ ઝડપી લઈ જનારો એક નિર્દય દુશ્મન જ, દેખવો જોઈએ, તમાકુના વ્યસનથી પોતાને જે દુઃખો ભોગવવાં પડ્યાં હોય, અને જેથી અન્ય અનેક અસહ્ય પીડાઓ થવાનો સંભવ હોય, તેને યાદ લાવીને તમારે હવેથી તમાકુ પર કાયમની તિરસ્કાર વૃત્તિ કેળવવી જોઈએ વ્યસનાસક્ત રહેવાથી ઉત્તરોત્તર વધારે હાની થશે, એમ નિશ્ચયમાની દૃઢ મનોવૃત્તિ રાખી, નિરંતર તમાકુના વ્યસનને દુરારાધ્ય દુશ્મન, વિકરાળ રાક્ષસ કાળોનાગ, અને ભયંકર ભૂત, અને દુર્ગુણો ઓકવી નાખવાને પાત્ર, સર્વ ભક્ષક અગ્નિ સમજવાથી. એક એવા પ્રકારનો માનસિક, અને આત્મજ્ઞાની ક્રિયા રચાશે કે, જેમાં તમાકુ પ્રવેશ ફરી નહી કરે. અને વ્યસન મુક્ત થવાનો અવસર થશે તમે ખાત્રી રાખજો કે, દૃઢ નિશ્ચયથી તમારા ધ્યેયને વળગી રહેવાથી, તમે સર્વ રીતે જય વિજય મેળવી શકશો

(૨) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરનાર. કોઈ ખાસ ઔષધ અસ્તિત્વમાં નથી શરીર સંચિત ઝેર બહાર કાઢી જીવન શાસ્ત્રના નિયમોના પાલનથીજ વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુનું વ્યસન છોડવા ચાહનારે, અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે, તમાકુને બદલે કોઈ દવા વાપરવાથી, તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવાતું નથી. તેનાજ ગુણવાળા પદાર્થ જે તમાકુને બદલે વાપરવામાં આવે છે તો, તે તેના જેટલા જ અથવા વધારે નુકશાન કારક હોય છે. અમેરિકાની સુપ્રસિદ્ધ વૈદકીય સંસ્થાએ. બારીક તપાસ કર્યા પછી, તમાકુને બદલે વપરાતા, તમામ પદાર્થોનો, સખ્ત નિષેધ કર્યો છે દૃઢ નિશ્ચય બળ, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરતું જીવન, તેમજ સ્નાન બસ્તી વિગેરેથી શરીરસ્થ તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખવા માટેના આગળ વર્ણવામાં આવનાર કુદરતી ઉપચારો સિવાય, અન્ય કોઈ પણ, સુરક્ષિત માર્ગ નથી

(૩) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા સિદ્ધિસાધક મુખ્ય સિદ્ધાન્તો

તમાકુનો વ્યસની હમેશ રોગી હોય છે, આ હકીકત તેના ધ્યાનમા ન હોવાથી તેની આ બાબત ખાત્રી કરવી કરવુ પડે છે પરંતુ વસ્તુત, તેની રગે રગમા, તમાકુનુ ઝેર વ્યાપી રહેલુ હોય છે તેના શરીરના દરેક ભાગને નિરંતર પુરતા પ્રાણવાયુના અભાવે — અશુધ્ધ પદાર્થોનો ભાર, સહન કરવો પડે છે રુધિરાભિસરણ અનિયમિત થાય છે અને પચનેન્દ્રિય, દુષિત થયેલ હોય છે મલોત્સર્ગ અપૂર્ણ પણ હોય છે શરીરના જીવનરક્ષક અવયવોની ક્રિયાને, પૂર્વસ્થિતિમા લાવવા માટે, પ્રથમતો, શરીરમા તમાકુના ઝેરનો થયેલો સંચય બનતી ત્વરાએ બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરનો હોય છે તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવાની ક્રિયાના સાધકે નીચેના મુખ્ય ક્રિયા સિધ્ધિ સાધક સિધ્ધાન્તો લક્ષમા રાખવા જોઈએ

[૧] તમાકુના વ્યસનથી શરીરમા પ્રથમ સંચિત થયેલા તમાકુના ઝેરને શરીરના મળ બહાર કાઢનાર અવયવો મારફત બહાર કાઢી નાખવુ જોઈએ

[૨] ક્રિયા દરમ્યાન તમાકુના જેવો અન્ય કોઈ પણ ઝેરી પદાર્થ શરીરમા જવા દેવો ન જોઈએ અગર તો કોઈ પણ પ્રકારના નવિન ઝેરનો સંચય થવા દેવો ન જોઈએ

[૩] તમાકુના વ્યસન ત્યાગ સાધક ખાનપાનના પદાર્થો જ ઉપયોગમા લેવા જોઈએ

[૪] બળવાન અને તન્દુરસ્ત શરીર દરેક નિશ્ચયો દ્રઢ કરે અને તેઓ કોઈ કેવી પણ પ્રકારની જરૂર પડતી ન હોવાથી શરીરને જોઈ તેવુ મજબુત બનાવવુ જોઈએ

[૫] આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરી ને જીવન ગાળવુ

આ પુસ્તકના આગલા ભાગમા, ઉપલા સિધ્ધાન્તોને અનુસરતી વ્યસન મુકત થવા મારેની ક્રિયાઓ, વર્ણવેલી છે. અમેરિકામાના અનેક આરોગ્યાશ્રમના સંચાલકોએ આ ક્રિયાઓથી અસંખ્ય રોગીઓને વ્યસન મુકત કરેલા છે, આમ હોવાથી દૃઢ શ્રદ્ધા, અને નિશ્ચય બળથી, આ ક્રિયાઓ કરવા લેખકનો આગ્રહ છે.

(૪) શરીરમાં સંચય થએલ તમાકુના ઝેરને, શરીરની બહાર કાઢીનાંખનાર ઇલાજો.

ઘણા વર્ષના વ્યસનથી, શરીર, તમાકુના ઝેરથી, ઝેરી થઇ ગયુ હોય છે. જ્યાં સુધી, વ્યસનીના શરીરમાંથી આ સંચિત થએલુ વિષ બહાર નીકળી જતુ નથી, ત્યાં સુધી. તમાકુના વ્યસનથી રહિત માણસ જે આરોગ્ય સુખ ભોગવે છે તેવુ તેને ખરી નિરોગતાનુ સંપૂર્ણ સુખ મળી શકતુ નથી આથી વ્યસનીઓને થોડી વિગેરે શરીરના ધાતુઓમા ભળેલ તમાકુના ઝેરને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાના ઉપાયો કરવાની ગઇ અગત્ય છે. શરીરમાથી તમાકુનુ ઝેર જેમ જેમ જલદી બહાર નીકળી જશે તેમ તેમ વ્યસન મુકત થતી વખતે, જણાતી શારીરિક અને માનસિક બેચેની જલદી મટી જશે શરીરમાથી ઝેર બહાર કાઢી નાખવાના, સુગમ દ્વારો, ચાર છે. ૧ ગુદાદ્વાર ૨ મત્રાશય ૩ ફેફસા અને ૪ ચામડી આ ચારે મારફત શરીરમાથી તમાકુનુ એકઠુ થયેલુ ઝેર કેવી રીતે બહાર કાઢી નાખી શકાય, તે જાણવાની અગત્ય છે.

(૫) ગુદાદ્વારમાંહેના મોટા નળને ધોવાથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર આવે છે.

આપણા શરીરમા મોટા નળ છે. તમાકુના વ્યસનીઓનો તો મોટોનળ હમેશ મળથી ભરાએલો રહે છે, જો આવા માણસોને એક્સરે મારફત, તેમના મોટા નળ અંદરથી દેખાડયા હોય તો તેઓનેજ ચીતરી ચડયા સિવાય રહે નહિ જો આ નળને સંપૂર્ણ

તે વડે માપીને લેવું. થરમોમીટર ન હોય તો, સહજ ઉનું પાણી, અનુમાનથી લેવું. આપણા લોહીની ગરમી ૯૮ ડીગ્રી ફેરનહીટ હોય છે તેટલું ઉનું પાણી લેવું અનુમાનથી લેતાં, એક બે ડીગ્રી વધારે ઉનું લેવાઈ જશે, મતલબ કે ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી ઉનું પાણી લેવાઈ જશે. તો પણ અડચણ નથી. નબળા વીર્યવાળાએ, એટલે જેમને કોઈ વીર્યનો વ્યાધિ હોય, સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ થતો હોય, કે એવોજ કોઈ ધાતુનો બીજો રોગ હોય, તેવા માણસોએ, ઉનું પાણી વાપરતાં બહુ સાવચેત રહેવાનું છે. એટલે વીર્યને રહેવાનુ સ્થાન, શરીરમાં, જમણી બાજુએ મોટા નળને અડીને આવેલું હોવાથી જ્યારે મોટાનળમાં, ઉનું પાણી ભરવામાં આવે છે ત્યારે તેની ગરમીથી, વીર્યાશયમાં રહેલું વીર્ય પીગળીને સ્રવી જાય છે. આથી મળ ધોવાની ક્રિયાથી, લાભ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. માટે વીર્યના દરદીઓએ એ ક્રિયા કરવી હોય તો પાણી ૯૦ ડીગ્રીની ઉષ્ણતાવાળું વાપરવું, અથવા ઠંડું પાણી વાપરવું. ટાઢું પાણી પણ આ ક્રિયામાં વપરાય છે. શીતજળ મળને છૂટો પાડે છે, તથા તેમાં બળ આપવાનો ગુણ હોવાથી, મોટાં આંતરડાંને, તે બળવાન કરે છે. માટે તે વાપરવા અડચણ નથી તેમ છતાં, શરીરમાં કમકમી આવે એવું બહુ ટાઢું પાણી વાપરવું સારૂં નથી.

પ્રથમ દિવસે, પાત્રમાં ૩ શેર પાણી ભરવું પછી રોજ શેર શેર પાણી વધારતા જઈ છશેર કે સાત શેર, સુધી વધારતા જવું. તેથી પણ વધારે પાણી સુગમતાથી લઈ શકાય તો આઠશેર નવશેર અને છેક દસશેર સુધી ચઢાવવાને અડચણ નથી. ઘણા પાતળા બાંધાવાળા માણસોથી ચારશેર પાણી પણ સુગમતાથી લઈ શકાતું નથી. તેથી પોતાની શક્તિના અને શરીરના કદના પ્રમાણમાં તેનુ પણ ક્રમે કરીને, દરેક માણસે, ઓછાવત્તાં ઓછું. પાંચશેર કે સાડા પાંચશેર સુધી તો લેવુંજ કારણ કે મોટા નળનો તમામ ભાગ, જ્યાંસુધી ધોવાતો નથી, ત્યાં સુધી આ ક્રિયાનો લાભ પૂરેપૂરો જણાતો નથી.

અને મારા આતરડામા, છ શેર કે સાતશેર પાણી લીધા વિના ઘણાને તે પૂરેપુરૂ ધોવાતુ નથી, માટે ગને ત્યા સુધી, અને ગ૦ અગવડ ન જણાય તેણે ક્રમે ક્રમે છશેર સુધી ચઢવુ જેને આટલે સુધી ચઢતા બ જર અગવડ જણાય તેણે, પાચશેરથી વધારે ચઢાવવાનો આગ્રહ કરવો નહિ પ્રથમ જિમે પાત્રમા ત્રણશેર પાણી ભર્યા પછી તેનાપર કઇક ઢાકણુ, જેથી તેમા કચરો વીગેરે પડ નહિ, તેમ પાણી ટાઢુ થઈ જાય નહિ

પછી જમીન ઉપર, માથુ બીછાનુ અને માથુ ઢોડક વેત ઉચુ રહે એવુ ઓશીકુ કે તળીયો મુકી, ચિતા સુઈ રહેવુ અને પગને ઘુટણમાથી વાળી ઉભા રાખવા, અને રબરની ટોટીને, દીવેલ ચોપડી, ગુહ્યસ્થાનમા, હળવેથી મુકી, પાણીનો પ્રવાહ ચલાવવો આખુ પાત્ર ખાલી થાય ત્યા સુધી, પાણી જવા દેવુ નહિ પણ છેવટે, શેર બાકી રહે ત્યા સુધી, જવા દેવુ પુરેપુરૂ પાણી જવા દીધાથી, પાછળથી પાણી સાથે વાયુ પણ ચઢે છે, અને આતરડામા દુખાવો કરે છે માટે પાત્રમા, ત્રણ શેર સુધી પાણી ભરવુ, અને તેમાથી અઢીશેર લેવુ

(૩) અઢીશેર પાણી નળમા ચઢી રહ્યા પછી, સભાળથી ઉભા થવુ પાત્રમા રહેવુ પાણી કાઢી નાખવુ નળીને પણ સાફ કરી, તેમાથી પાણી કાઢી નાખી તેને એક ખીલી ઉપર, રબરને કાટો ન પડે તેવી રીતે, તેનીનજીક એક લુગડ નાખી, લટકતી મુકવા મુકી દેવી અને નળીને વખુચાર ફેનાકમુકવી અદર પાણી અથવા ભેજ રહેવાથી રબરવાર તે ફાટી જાય છે અને તેમા જીવડીઓ ચઢી તેને ખરાબ કરી નાખે છ, માટે નળીને સગસગ મુકવી

(૪) નળીને ખીલી ઉપર મુક્યા પછી, ટબી નકાર તો, પાચક મીનીટ ટબી જઇને, પછી સડાસમા જવુ અઢીશેર પાણી મોટા નળમા બેમીનીટ અથવા તથી પણ ઓછા વખતમા, ચઢી જાય છ માટે પાણી લેવા માડ્યા પછી સાત આઠ મીનીટ પછી, સડાસમા

જવું, જોર કરીને કાઢવું નહિ. કોઈ કોઈને, તત્કાળ પાણી નીકળી જાય છે. અને કોઈને, વિલંબે નિકળે છે, માટે ઉતાવળ કરવી નહિ. બધું પાણી નીકળવાને પાએક કલાક આપવો, જો પાણીની અસર મળ ઉપર, બરાબર થઈ હશે તો, મળના ગાંઠા ને ગઠ્ઠા બહાર નીકળી પડશે અને પેટ હલકું પડશે, બીજે દીવસે પાછું તેજ વખતે, તેજ પ્રમાણે, ત્રણ શેર પાણી લેવું, ત્રીજે દીવસે ચાર શેર લેવું, અને ચોથે દીવસે પાંચ શેર, પાંચમે દીવસે, છ શેર, અને છઠે દીવસે, જો થઈ શકાય તો સાત શેર લેવું. ન લઈ શકાય તો સાડા છ શેર લઈને અટકવું.

જેમ જેમ પાણી વધતું વધતું લેવામાં આવશે, તેમ તેમ પછીથી, મોટા આંતરડાના તમામ ભાગમાં મધુરી મધુરી ચુંક જેવું જણાશે. આ ચુંક મોટા આંતરડામાં, ચોટેલો મળ, પાણીથી પલળતા, ઉખડવાથી ઘણી વખત આવે છે. માટે મન મારીને તેને સહન કરવી તે બે ચાર પળ જ જણાશે માટે તેનાથી ન ગભરાતા તેને સહન કરવાની ટેવ પાડવી થોડી વારનું દુઃખ સહન કરવાથી પછી નળ સાફ થવાથી મોટો લાભ મળશે.

છ દિવસ આ પ્રમાણે ચાલ્યા પછી, બે ત્રણ દિવસનો ખાડો નાખવો અને પછી, પાછા નવમે કે દસમે દિવસે આ ક્રિયા કરવી. આ વખતે કંઈ એક શેર પાણીથી શરૂ કરવાનું નથી પણ, છેલ્લે દિવસે, આપણે જેટલું પાણી લઈ શક્યા હોઈએ, તેટલું છ શેર, કે સાત શેર સુધી, અથવા આઠ શેર કે નવ શેર સુધી, લીધું હોય તો તેટલું લેવું, અને હવે પછી, જ્યારે જ્યારે, ત્રણ ત્રણ કે ચાર ચાર દિવસને આંતરે. પાણી લેવાનો પ્રસંગ આવે, ત્યારે ત્યારે પૂરે પૂરો આપણાથી લેવાયો હોય, તેટલો જ પાણીનો જથ્થો લેવો

મોટું આંતરડું, સીધી પોલી ભુંગળી જેવું નથી પણ, તેમાં પુષ્કળ ખાડા ચુંકા ખચકાઓ છે. અને એ ખચકામાં આડો અવળો મળ ભરાઈ ગયો હોય છે તે મળને સારી રીતે ધોઈ કાઢવાને માટે પૂરે

[illegible] ? માન ગે પાણીથી [illegible] દિવસ સુધી, આખા નળને ધોવાની જરૂર છે માટે છ દિવસ [illegible] લીધા પછી ફરે પૂરો મોટો નળ ધોવાઈ રહે ત્યાં સુધી ત્રણ ત્રણ દિવસનો વચમાં ગાળો નાખી મે ત્રણ મહીના આ ક્રિયા કરવી

સાધારણ મળ [illegible] માણસોના મળ ઉપર પાણીની અસર જર થાય છે પાણીની સાથે પુષ્કળ મળ નીકળે તો જાણવું કે પાણીની મળ ઉપર સારી અસર થઈ છે એ મળ ઘણી વખત એટલો બધો ગંધાતો નીકળે છે કે તેના દુર્ગંધથી માથું ફાટી જાય છે કોઈ કોઈ વખત આવા દુષ્ટ મળ સાથે કૃમીઓ જંતુઓ વિગેરે પણ નીકળે છે

[illegible] નબળા શરીરવાળાએ આ મળ ધોવાની ક્રિયા [illegible] શરૂઆતથી [illegible] પ્રથમ ચાર પાંચ દિવસ [illegible] પછી ચાર કે પાંચ દિવસને અંતરે કરવી અથવા અઠવાડીયામાં એકવાર કરવી આવા નબળા શરીરવાળાની પાચનશક્તિ નબળી હોવાથી તેમના [illegible] આંતરડામાં [illegible] ઉપયોગી અન્નનો રસ [illegible] થી [illegible] આંતરડામાં મળ સાથે વહી આવે છે [illegible] શરીરનું [illegible] થાય છે આથી ફરી વારંવાર જો મોટા આંતરડાને પાણી નાખીને ધોવામાં આવે તો મળ સાથે આ રસો [illegible] જવાથી શરીર નબળું પડવાનો સંભવ આવે છે

[illegible] માટે સૌથી સારો વખત સવારનો છે આમ છતાં જેને જે વખત અનુકૂળ હોય તેમણે પોતાને અનુકૂળ [illegible] ગમે તે વખત રાખવો માત્ર જમ્યા પછી ત્રણ કલાક વીતી ગયા વિના આ ક્રિયા ન કરવી એટલો નિયમ પાળવો જોઈએ [illegible] પાંચ અથવા છ વાગે [illegible] કર્યા પછી [illegible] આઠ અથવા નવ વાગે આ ક્રિયા કરવા અડચણ નથી માણસોની જુદી જુદી પ્રકૃતિઓ હોવાથી કોને [illegible] ઠીક ભાવે [illegible]

થાય છે, તો પણ જમ્યા પછી આ ક્રિયા કરનારે ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક તો અવશ્ય જવા દેવા જોઈએ.

કેટલાક મનુષ્યો, આ ક્રિયા ગંદી હોવાથી, સુઘડ મનુષ્યોએ કરવા યોગ્ય નથી. એવો વિરોધ જણાવે છે, આવા લોકોના વિચાર પ્રમાણે તો દસ્ત માટે જવું એ પણ ગંદી ક્રિયા હોવાથી તે કરવા યોગ્ય નથી, એમ ઠરે. દાતણ કરવું ને ઉલ ઉતારવી, તેને પણ આ લોકો ગંદવાડ ગણવાના, જમવા બેસતી વખતે અને દેવસેવા જેવી પવિત્ર ક્રિયાઓ કરતી વખતે, પેટમાં મળના થરના થર ભરી રાખવા, મળના દુષ્ટ પરમાણુથી, શરીરના સાતે ધાતુઓ તથા માનસિક સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોને, વિકારી કરવા, ચોવીસ કલાક મળના કહોવાણથી, ચગેલા દુર્ગંધમય પ્રશ્વાસથી, આજુબાજુની હવા ખરાબ કરી મુકવી, અને રોગોના દુઃખો સહન કરી, સુઘડમાં ખપવું તેના કરતાં, અઠવાડીઆમાં એક કે બેવાર, આવી ગંદી ક્રિયા કરીને, શરીરને વિશુદ્ધ કરવું, લોહી વિગેરે ધાતુઓને નિર્વિકાર કરવા, અને આરોગ્યતાનું અનુપમ સુખ ભોગવી, અસુઘડમાં ખપવું એ હજાર દરજ્જે વધારે સારું છે

પાણીની મળ ઉપર અસર થઈ જ્યારે મોટાં નળ સંપૂર્ણ ધોવાઈ રહે છે ત્યારે આખા શરીરમાં વિલક્ષણ પ્રકારનું સુખ જણાય છે, જઠરને તથા નાના આંતરડાને પણ સુખ ઉપજે છે, કકડીને ખરી ભૂખ લાગે છે સુકા રોટલામાં તથા સ્વાદ વિનાના ગમે તેવા અન્નમાં પણ સ્વાદ તથા રુચિ જણાય છે માથું હલકું પડી જાય છે મગજમાં સ્વચ્છતા ભાસે છે રાત્રે સુખરૂપ અને શાંત નિદ્રા આવે છે શરીરમાં સ્ફુર્તિ તથા કામ કરવાનો ઉત્સાહ આવે છે. અને અંતઃકરણમાં પ્રસન્નતા ભાસે છે

આ ક્રિયા, એટલી બધી તો ઉપકારક છે કે, તેનાથી સંચિત તમાકુનું ઝેર શરીરમાંથી બહાર નીકળી લોહી શુદ્ધ થાય છે. એટલું જ નહિ પરંતુ અનેક દુસ્સાધ્ય રોગો પણ મટી જાય છે. જેનાથી આ

ક્રિયા નજર થઈ શકે તેમજ મધ ગોળ ટાળનાર આહાર વગેરે દસ્તનો ખુલાસો રાખવો ફળરસ પુષ્કળ પીવાથી મુત્રાશય દ્વારા તમાકુનું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે આ ક્રિયા વિષે જેમને વધુ જાણવાની ઈચ્છા હોય તેમણે લેખકના "મર્મરોગપ્રતિક્રિયા અને મધમેહ" નામની સસ્તી પુસ્તિકાઓ વાંચવી મફત પુસ્તિકાઓ વિ. જાહેર ખબર મુખપૃષ્ઠ પર છાપી છે

(૭) દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ ફેફસાં વાટે, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવું.

પ્રથમ કહ્યું છે કે શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર ફેફસાં દ્વારા પણ બહાર કાઢી શકાય છે ફેફસાં એ આપણા શરીરના ઘણાંજ અગત્યના પ્રાણરક્ષક અવયવ છે અને તેમની યથાર્થ ક્રિયા પર આપણા આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યનો મુખ્ય આધાર છે લોહી કે જે પ્રાણી માત્રનું જીવન છે, તે ફેફસામાંજ શુદ્ધ થાય છે તમાકુ વાપરનારનું લોહી તમાકુના ઝેરથી બગડી ગયેલું હોય છે અને જો ફેફસામાં ઉચ્છ્વાસ પ્રશ્વાસથી પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમાં આવે તો રક્તશુદ્ધિ સારી અને જલદી થતી હોવાથી તમાકુના વ્યસનથી મુક્ત થવા ચાહનારે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા જે આગળના પેજમાં વર્ણવેલી છે તે અવશ્ય કરી જોવી જોઈએ

(૮) લોહીમાંથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાંખનાર દીર્ઘશ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા.

શ્વાસોશ્વાસ વાટે ફેફસામાં આવેલ પ્રાણવાયુ લોહીમાં શોષણ થઈને શુદ્ધ થાય છે આમ હોવાથી તમાકુનું ઝેર નિશ્ચિત લોહીમાંથી ફેફસાં વાટે ઉચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢી નાખવા માટેની નીચેની ક્રિયા ઘણી ફાયદાકારી જણાણી છે

૧ અગાશી કે ખુલ્લી જગ્યામાં અગર તેમ ન બને તો ખુલ્લી બારી આગળ મોઢું બંધ કરીને બન્ને હાથ પડખે રાખીને ટટાર સીધા ઉભા રહેવું

૨ નાક વાટે ધીમેધીમે અને ઉંડેથી શ્વાસ લેવા માંડો.

૩ શ્વાસ લેતી વખતે, તમારા બન્ને હાથને ઉંચા કરતા જાઓ, અને શ્વાસ પુરેપુરો લઈ રહો એટલો કે, ફેફસાને પુરેપૂરાં ભરી રહો ત્યાં સુધીમાં તમારા બન્ને હાથને માથા ઉપર લાવી અડાડી રાખો.

૪ બે ત્રણ કુંભક કરો, એટલે કે શ્વાસ સ્થીર રાખો.

૫ હવે તમારૂં મોઢું ઉઘાડી શ્વાસ બહાર કાઢો.

૬ શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે, તમારા હાથ પાછા નીચે લાવતા જાઓ.

૭ પુરેપુરો શ્વાસ બહાર નીકળી રહે ત્યાસુધીમા તમારા હાથ તમારે પડખે પૂર્વસ્થિતિમા લાવી રાખો.

આ ક્રિયા ઓછામાંઓછી **સાત** વખત, કરવી જોઇએ, જો જરૂર પડે તો, દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ પછી અલ્પ સમય, વિશ્રાંતિ લેવી શીયાળો, ઉનાળો, કે ચોમાસુ ગમે તે ઋતુ હોય છતા પણ આ ક્રિયા કરવાનો ઉત્તમોત્તમ સમય પ્રાત કાળમા ઉઠતાવેંતજ અને સુવા જતા પહેલાનો છે દિવસના ગમે તે અનકૂળ સમયમા, કરવાથી પણ લાભ થવા સિવાય રહેતો નથી

(૯) ચામડીનાં અનેક કોટી છીદ્રો દ્વારા તમાકુનુ સંચય થયેલું ઝેર કાઢી નાખવાની અપાર આવશ્યકતા.

ચામડી એ આપણા શરીરનુ ઘણુજ અગત્યનુ અવયવ છે. શરીરના અન્યઅવયવો હોજરી., યકૃત અને આંતરડ પણ, ચામડી જેટલા આપણા પ્રાણને અગત્યના નથી

મનુષ્ય, આહાર સિવાય, અઠવાડીયુ કે તેથી પણ અધિક જીવી શકે છે અને મરણ નિપજાવ્યા સિવાય, યકૃત, હોજરી સુધી, પોતાનુ કામ કરતુ, બંધ રહી શક છે પરંતુ ત્વચાના કાર્યનો નાશ કરી નાખવામા આવે તો, થોડા કલાકમા અવશ્ય મૃત્યુ નિપજ્યા સિવાય રહેતુ નથી

જો તમારી પાસ ૯ ક તુન તના ન્નાભાવિ ૬૦ . તા ૧૬ ગ ડ્રી મોગી ગતાની રાક તેન ન ન હોન અો જો તમે તેનાથી, તમારી હથળીની ચામડી તપાસો તો, તમો જણાશ કે તેની બહા ની સપાટીમા ચાસો અો રચનીો પ ના છ અો તેમા નિયમિત રીત ગોઠવાયેલા અસખ્ય છિ ો .

આ માણાઓો ત્વચાના છિ ો કહેવામા આવે છ તેઓ પ સવો ગહાર ા ી નાખવાની ગ્રથીઓના મોઢા છે આ ગ્રથી ઓ ને ૭વન ન રથામા શગી માની રોગામા ક ચરો જાર કાઢી નાખવાન અગત્યન કામ ક વા કહાર ,

એનુ નિષ્પન થયન , કે આપણા શરીની . ક ચા મ તસુ ચામડીમા ૨૮૦૦ છિ ો છ ઉપર ક્હ્યુ તમ આ છિ ો પ્રસ્વેદ ગ્રથીઓના મોઢા છ એટલ ક દરેક ચારસતસુ ચામડીમા ૨૮૦૦ ગ્રથીઓ , દરેક ગ્રથી પા ઇંચ લાબી હોવાથી દર ચારસ ત્ચ ૭૦૦ ઇંચ એટલ ૨ ાા વા લાબી નળી હોય , સામા ય મનુ યની સપાટી ૨૫૦૦ ચારસ ઇંચ હોવાથી તની આખા શરી ની ચામડી અ૦ લગભગ ૭૦ લાખ ગ્રથીઓ . આ ગ્રથી પ્રથમ જણા યા પ્રમાણ પા ઇંચ લા ી હોવાથી તના લબા ગુચળા ઉકલી નાખી તેા દરેક છે ક અ ા એક બીજ સાથે જોડી દઇએ તા તમની લબાઇ ૧૭ાા લાખ ઇચ ક ૧૪/૦૦ ફુ ક ૪૮ ૦૦ વાર એટલ ક લગભગ ૨૮ માઇ થાય છ અવતાનથી માલમ પ યુ છ કે આ ચામડીના છિ ો ખાનામાથી ચોવીશ કલાકમાં શરી . ા બહાર નિકાર શરી આમા ગમા ત્વચા | આ મગ વિસર્જન કા ા લબા ા ગ ા બહાર કાઢી નાખવાના ઉપકાર છ

ચામડીમાંગ મનાકુનુ સ નીચની નીચામાથી બહાર કાઢી શકાય છ

(૧) પ્રસ્વેદ વાટે
(૨) સ્નાન વાટે
(૩) ઘર્ષણ વાટે

(૧૦) પરસેવો લાવી તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાંખવાની વિધિ.

ગયા પેરામાં જણાવ્યા પ્રમાણે ત્વચાપ્રસ્વેદ વાટે આખા દિવસમાં લગભગ શરીર મળ બહાર કાઢી નાંખે છે. આ મલોત્સર્ગ કાર્ય માટે, પ્રસ્વેદ લાવવા અનેક માર્ગ છે. જ્યારે હવા ગરમ હોય છે ત્યારે તો માર્ગ સરળ છે, પરંતુ ઠંડી ઋતુમાં, આપણી ચામડી અંદરની પ્રસ્વેદ વાહિનીઓને, જાગૃત કરવાની, ખાસ જરૂર હોય છે. પ્રસ્વેદ લાવવાના મુખ્ય માર્ગો નીચે પ્રમાણેના છે.

(૧) સખ્ત કસરત કરીને, પરસેવો લાવવો, એ અનુપમ માર્ગ છે,
(૨) ગરમ પાણીપીને, અનેક ગરમ વસ્ત્રોથી શરીરને ઢાંકી દઈને, પરસેવો લાવી શકાય છે.

(૩) પરસેવો લાવે, તેટલી ગરમ હવાવાળી ઓરડીમાં રહેવાથી પુષ્કળ પરસેવો છૂટે છે.

(૪) ગરમ પાણીવાળા પીપમા, ઊનું સ્નાન લેવાથી પરસેવો આવે છે. આ પ્રકારનુ સ્નાન લેવાની વિધિ એ છે કે, એક પીપમાં (Bath tub) ગરમ પાણી ભરવુ, અને પછી તેમાં બેસવુ, અથવા સુઈ રહેવુ પછી આ પાણીમા, શરીરમાથી પુષ્કળ પરસેવો છૂટે ત્યાં સુધી. થોડે થોડે, ગરમ પાણી ઉમેરતા જવુ આ સ્નાન વધારેમા વધારે. વીસ મીનીટથી વધાર ન લેવુ

(૫) સૌથી સારો અને સહેલો માર્ગ એ છે કે, ગમે તે ઋતુ હોય છતા પણ પુષ્કળ ગરમ કપડાં પહેરીને, સહેલ કરવા નીકળી પડવુ, અને પરસેવો આવે ત્યા સુધી, ઝડપથી ૧ થી ૪ માઈલ સુધી [illegible] શક્તિ પ્રમાણે [illegible] ને [illegible] ના થેર [illegible]

કરવાથી તમામ લુગડા, પરસેવાથી પલળી જશે રોગ આવ્યા પછી, સ્નાન કરી, શરીર ઠંડુ પાડો આમ કરવાથી, તમને બે લાભ થાય છે એકતો શરીરને સારી કસરત મળે છે,અને બીજુ, યોગ્ય પ્રસ્વેદ થવાથી, તમારી શારીરિક તેમજ માનસિક શકિત, સતેજ થાય છે.

(૮) તમામ કપડા કાઢી નાખી, માથા ઉપર કાંઇક આછું વસ્ત્ર ઢાંકી, સૂર્યનો તડકો આખા શરીર પર લેવાથી પણ પુષ્કળ પ્રસ્વેદ આવે છે પરસેવો લાવવાનો આ માર્ગ સર્વથી વિશેષ પસંદ કરવા પાત્ર છે,

(૯) દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી અગર તો પ્રાણાયામ કરવાથી પણ પાકવાડમા પરસેવો આવે છે

(૧૦) પરસેવો લાવ્યા પછી, સ્નાન કરીને, શરીરને ઠંડુ પાડવુ જોઇએ, જો, તમારા શરીરને પ્રતિકુળ ન હોય તો, ઠંડા પાણીમા ડુબકી મારીને, અગર શરીર ઉપર ઠંડા પાણીની ધારા કરીને પરસેવો આવ્યા પછી શરીરને ઠંડુ કરવું, એ યોગ્ય અને આનંદ કારક છે

(૧૧) નિત્યના સ્નાનની અનિવાર્ય અગત્યતા.

શરીરની અંદરની સપાટી પાસે, જે મળ આવેલો હોય છે, તેને બહાર કાઢી નાખવાનું કામ, ચામડીનુ છે આ કામ, ચામડી, પોતાની સપાટી પર આવેલા કરોડો નાના છિદ્રો વાટે કરે છે એ છિદ્રો વાટે પરસેવો અને વરાળના રૂપમા લોહીનો વિકાર આખો દહાડો નીકળ્યાજ કરે છે આ નિરંતર થતી ક્રિયાને, ઉત્તેજન આપવાથી તમારા રોગ રૂપી, જે વિકારનો સંચય શરીરમા થયો હોય છે તે આજ છિદ્રો દ્વાર બહાર કાઢી નાખી શકાય છે ઉનાળામા આપણને પરસેવો થાય છે, ત્યારે, એ વિકારને, આપણે બહાર નીકળતો, સ્પષ્ટ દેખીએ છીએ અન્ય ઋતુમા દેખી શકતા નથી તો પણ, એતો રાત દહાડો નીકળ્યાજ કરે છે આપણે લુગડા

પેટેરીએ ટીગે, તે ચાર પાંચ દિવસમાં મેલા થવાના, તથા ગંદા થવાનું કારણ પણ એજ છે, આ નિત્ય નીકળતો વિકાર, જો ચામડીના છિદ્ર બરાબર ખુલ્લા ન હોયતો સારી રીતે બહાર નીકળી શકતો નથી, અને પછી અંદર ભરાઈ રહીને, મજેખમ, ઉધરસ મરડા ઝાડા મંદવાડ વગેરે અનેક રોગો કરે છે, માટે ચામડીના સઘળા છિદ્રો, બરાબર ખુલ્લા રહે એટલા માટે સારી રીતે નહાવાની અગત્ય છે ઘણા લોકો સવારમાં ઉઠતી વખતે માથા ઉપર બે લોટા પાણી રેડવું એને નહાવું ગણે છે અને પોતે રોજ સ્નાન કરી ચોખ્ખા રહે છે એમ માનીએ છે આ કાંઇ સ્નાન કહેવાય નહિ, નાહી ઉઠયા પછી, એવા ઘણાની ચામડી તપાસી હોય તો. શરીરના ઘણા ભાગ પરથી મેલના થર નીકળવાના કાનની અંદરનો તથા પાછળનો ભાગ ચોટલીએ માથાના વાળ, બગલોક જનનેંદ્રિયના ભાગો પગ વગેરે ઘણા અવયવોને, માત્ર પાણીજ અડ્યું હોય છે એથી, તે કાંઇ ધોવાયા, એમ આરોગ્યના નિયમોની દ્રષ્ટિથી ગણી શકાય નહિ એટલું મો બે ત્રણ વાર હાથ ચોળીને ધોવાથી, કે શરીર પર ઉપર ઉપરથી હાથ ફેરવી જવાથી કાંઇ આખું શરીર સ્વચ્છ થતું નથી શરીરનો એકાદ પણ ખુણો બરાબર સ્વચ્છ નથી થતો તો તેટલી ચામડીના છિદ્રો મેલથી પુરાઈજવાથી, ત્યથી મેલ બહાર નીકળી શકતો નથી અને થોડું પણ, રોગનું કારણ ઉભું થાય છે, માટે શરીરના સઘળા ભાગ, બરાબર ધોવા એનું નામ ખરૂં સ્નાન છે

ડૉ. મર્વેસ્ટર ગ્રેહામ કહેછેકે ચામડીની બહારની સઘળી સપાટી એ દરેક દરવાજે, શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેનાર મહેનાર અવયવ છે તેમાંથી શરીરનો વિકાર રાત દહાડો બહાર નીકળ્યા કરેછે શરીરના મળનો અથવા નહાના પરમાણુનો મોટો ભાગ, બહાર નીકળી જવાનું, ચામડી એ દ્વાર છે અને શરીરના બંધારણથી, અને કાર્યોથી, ફેફસા જઠર અને બીજા અંદરના અવયવોને ચામડી સાથે, ઘણો ગાઢો, અને

જરૂર મનાય છે તે રીતનો વિચાર સ્નાન માનનારે, ચામડીની
નિરોગ સ્થિતિ રાખવાની, બારે અગત્યની બાબત થવા વિશે નહિ
કેવળ નહિ ચામડીની નિરોગ સ્થિતિ રાખવા માટે, સ્વચ્છતાની ન
ચાલે તેવી બારે અગત્ય છે અને તેથી, માણસ સ્નાન કર્યાં શિવાય
કદી પણ ન રહેવું જોઇએ ડો. નીકોલ્સ કહે છે કે, દરેક માણસને
દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એક વાર પણ આખું શરીર પાણીથી
સારી રીતે ધોવું જોઇએ છેક બાળપણમાં, યુવાનપણામાં, ઘરડાંકે
પરદેશમાં મુસાફરીમાં કે સારી સ્થિતિમાં, હમેશ સ્નાન કરવુંજ
જોઇએ મો અને હાથ, ધોવાની જેટલી જરૂર છે, તેટલી આખા
શરીરની તમામ ચામડી ધોવાની જરૂર છે અને તે હાથથી ભીના
ટુવાલથી કે વાદળીથી, એક શેર પાણીથી પણ મેજ વાસણમાં, થઈ
શકે છે અર્ધો શેર કે પાશેર પાણીથી, અને એક વાડકી પાણીથી કે
ટુવાલથી પણ જ ઉત્તમ પ્રકારનું સ્નાન તમે કરી શકશો।

[૧૩] શીતોદક સ્નાન અધિક ગુણ દાતા છે ડો. મીરોગ
કહે છે કે 'શરીરને અત્યંત સમગ્ર જાળવવાના સાધનોમાં શીતળજળ
સ્નાન એ મુખ્ય છે ઠંડા પાણીના સ્નાનથી ચામડી સશક્ત
થાય છે તથા આખા શરીરમાં અત્યંત શક્તિ આવે છે ઠંડા પાણીનું
સ્નાન રોગને અટકાવનાર સર્વોત્કૃષ્ટ ઔષધ છે ઠંડા પાણીનું
સ્નાન એ શરદી સળેખમ અને તાવથી રક્ષણ કરનાર લોઢાનું
બખતર છે ગનનતિ ઓથેા તેવા અનેક સદ્ગુણ આવતા છે,
અને અસંખ્ય શરીરના દુઃખોને ટાળનાર છે ઠંડા—પાણીએ સ્નાન
કરવાથી મને નાહી થઇ જશે સળેખમ કે ઉધરસ થશે એવી
ધાસ્તી વણજાણ લોકો રાખે છે પણ તે સારી છે ઠંડા પાણીથી સ્નાન
કરવાથી કદી પણ શરદી થતી નથી સળેખમ પણ થતો નથી
ઉલટું સળેખમ અને શરદી સર્વનો તે મટાડનાર છે ડો. નીકોલ્સ
કહે છે કે ઠંડા પવનના શરીરપર સપાટા લેવાથી સળેખમ થએલા
માણસો મારા અનુભવમાં આવ્યા છે પણ ઠંડા પાણીને શરીરપર

રેડવાથી કે કોઈપણ જાતનું સ્નાન કરવાથી ગેરેખમ થયેલો માલુમ કદી માન જોવામાં આવ્યો નથી, આગગાડીમાં મુસાફરી કરવાના અણધાર્યા પ્રસંગો શિવાય ચાલીસ વર્ષથી હું હંમેશાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરું છું અને હમેશા તેથી મને ફાયદોજ થયો છે. હવાની ઠંડી માપવાના યંત્રમાં પારો શૂન્ય ડિગ્રીથી નીચે, ૧૦ ડીગ્રી ઉતરી ગયેલો, અને પાણીનું ટીપું જમીનને અડતાં, બરફ થઈ જતું, એટલી ટાઢમાં પણ મેં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કર્યું છે. વળી નદીમાં ત્રણ ઇંચ જાડા બરફના પડને કોદાળીથી ભાંગીને અંદરના પાણીમાં ડુબકી મારીને મેં સ્નાન કર્યું છે. અને આવા નિત્યના સ્નાનથી મને કોઈ દિવસ કદી અડચણ થઈ નથી તેમજ કોઈપણ માણસને મેં નુકશાન થયેલું જોયું કે સાંભળ્યું પણ નથી. પરંતુ ઠંડા પાણીનું સ્નાન બળ અને તંદુરસ્તી આપનારજ નીવડ્યું છે આ પ્રમાણે ઠંડા પાણીથી કરેલું સ્નાન બળને તંદુરસ્તી આપનાર હોવાથી ગરમ પાણીએ સ્નાન કરવા કરતાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ પાડવો એ તરતના જન્મેલા બાળકથી તે અત્યંત ઘરડા માણસ સુધી મનને ગુણકારક છે.

[૧૩] ઠંડા પાણીથી સ્નાનનો પ્રકાર.

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાના પ્રકાર નીચે પ્રમાણે છે આ સ્નાન એકાંતમાં બારી બારણાં બંધ કરી કરવું એક અથવા અડધો ઘડો પણ, ઠંડુ પાણી હોય તો ચાલશે આપણા શરીરની ચામડીની ગરમી, જે ૯૮ ડીગ્રી (ફેરનહીટ) છે તેથી કાંઇક ઓછી ઉષ્ણતાવાળું પાણી, શરૂઆતમાં લેવું સારું છે મતલબ કે, નબળા શરીરવાળાએ, આરંભમાં ૭૦ ડીગ્રી ઠંડુ પાણી લેવું વધારે બળવાન માણસોએ, આથી પણ વધારે ઠંડુ પાણી લેવું ઠંડુ પાણી શરીર પર રેડ્યા પછી, ગરમાવો આવવાની શક્તિ, જેમ જેમ વધતી જાય, તેમ તેમ, ધીરે ધીરે, વધારે ઠંડુ પાણી વાપરતા જવું સ્નાન કરતી વખતે વસ્ત્ર રહિત થવું જોઇએ (૧) શરીરને પાણી

અડાડવા પહેલાં, માથાથી તે પગ, આખા શરીરને, સૂકા હાથથી, તેને ચોળતા હઇએ, તેમ મારી પેઠે ચોળવું પ્રથમ મેાં ઉપર ચામડીમાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી, બે હાથે ઘસવું પછી ડાબા હાથે આખા જમણા હાથને, તથા જમણા હાથે, ડાબા હાથને, ઘસવા ત્યાર પછી, છાતી, પેટ, વાંસો તથા પગ એક પછી એક ઘસવા આખા શરીરમાં, ગરમી આવેલી જણાય ત્યાં સુધી ઘસવું શરીરમાં ગરમી આવ્યા પછી, નાહવા બેસવું

(૨) પવાલામાં પાણી લઈ, પ્રથમ મેાં પલાળવું એક ટુવાલને ભીનો કરી, તે વડે મારી પેઠે ઘસીને મેલ કાઢવો, પછી તેજ પ્રમાણે, બન્ને હાથ પલાળી, ભીના ટુવાલથી, ઘસવા પછી તેજ વિધિથી છાતી પેટ, તથા પગ ધોયા પછી વાંસો પલાળી, તેને પણ ભીના ટુવાલથી ઘસીને, સારી રીતે ધોવો, ટુવાલમાં મેલ ચુસાતો હોવાથી, દરેક વખતે, ટુવાલને નીચોવી નાખી, નવા પાણીથી પલાળતા જવું

(૩) જો વધારે વાર ટબ ભરાય એવું હોય તો, ફરી એકવાર ટુવાલ પલાળી, આખા શરીરના માથાથી તે પગ સુધીના સઘળા ભાગ, પ્રથમની પેઠે, અનુક્રમે ધોઇ જવા અને ટાઢ જેવું લાગે તો, સ્નાન બંધ કરવું

(૪) શરીર ઉપર ટાઢા પાણીના પવાલા ભરી ભરીને અંતમાં રેડવાથી શરીરની ફરતા જ્ઞાન તંતુઓ ઘણુ બળવાન થાય છે અને તેથી [illegible]

(૫) સ્નાન થઇ રહ્યા પછી, કોરા રૂમાલથી શરીર સારી રીતે કોરૂ પાડ્યા પછી ઘસવું અને આખા શરીરમાં ગરમી લાવવી અશક્તોએ બીજા પાસે શરીર ચોળાવી ગરમી લાવવી ખાસ કરીને પગો વધારે ઘસવા

[૧૪] સ્નાન કરવા માટેનો ઉત્તમ સમય.

સ્નાન કરવાનો સૌથી સારામાં સારો વખત પ્રાત:કાળનો

છે. સવારમાં વહેલું સ્નાન કરવાથી, શરીરમાં ચાલાકી આવે છે. મનની શક્તિઓ, પ્રફુલ્લિત થાય છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ વધે છે. અને શરીરને, પણ સુખ લાગે છે.

શીતળ જળથી સ્નાન ન કરી શકનારે, ઠંડી હવામાં નગ્ન થઈ, શરીર ઘર્ષણ કરવું જોઈએ. જો, કોઈ કારણથી, ઠંડા પાણીથી નાહવું શક્ય ન હોય તો, શરીર પરથી, બધા વસ્ત્ર કાઢી નાંખી ટોગ, ટુવાલથી કે અંગળીથી, આખા શરીરને, ખુબ ઘસવું. આ વખતે, શરીર ઉપર, ઠંડી સ્વચ્છ હવાને આવવા દેવી, સાથે સાથે મસ્ત કસરત કરવી, જેથી શરીરમાં લોહીની ગતિપ્રગતિ થાય અને ચામડીમાં પણ, ગરમાવો આવે

[૧૫] તમાકુનું વ્યસન ત્યાગ કરતી વખતે કોઈ પણ કેફી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

તમાકુની માથેજ, દારૂ, ભાંગ, અફીણ, વિગેરે તમામ કેફી પદાર્થોનો, ત્યાગ કરવો જોઈએ. આવા દરેક કેફી પદાર્થોની એવી ખાસીયત હોય છે કે, શરીરનો નાશ કરવામાં, એક બીજાને મદદરૂપ-ભૂત થાય છે. જો આવા પદાર્થોનું સેવન, ચાલુ રાખવામાં આવે તો એક તરફથી, શરીરમાંથી ઝેર મહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન થાય છે, અને બીજી તરફથી, ઝેર શરીરમાં પ્રવેશવા પામે છે, આવી સ્થિતિમાં, વ્યસન મુક્ત થઈ શકાતું નથી

[૧૬] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન કદી પણ બંધકોશ થવા દેવો નહિ.

વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, મોટા નળમાં સડતા મળનો સંચય થવા ન દેવો, એ અત્યંત અગત્યનું છે. અન્ય કેફી પદાર્થોનું વ્યસન પાડવાનું અત્યંત ઉત્પાદક કારણ મોટા નળમાં થયેલો મળનો સંચય છે. સડતા પદાર્થોમાંથી, ઉત્પન્ન થતા વિષમય વાયુનું, લોહીમાં શોષણ થાય છે. અને આ દૂષિત લોહી, આખા શરીરમાં ફરતું રહેતું હોવાથી શરીરમાં, એવા પ્રકારના વિકારો

ઉત્પન્ન થાય છે કે જેથી થતી બેચેની શાંત પાડવાની જરૂર પડે છે દારૂ અને તમાકુ, આવી બેચેનીને ક્ષણિક શાંત પાડતા હોવાથી બધકોશ, માદક પદાર્થોના દુર્વ્યસનનું તિન કારણ બને છે આમ હોવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન, બધકોશ ટાળવો એ અત્યંત અગત્યનું, અને પ્રથમનું કાર્ય હોય છે

આયુર્વેદમા કહ્યું છે કે, **"सर्वेषा रोगाणां मुल कुपीता मला.** બધકોશ સર્વ રોગનું મૂળ છે ડોક્ટર એોમ્ફ્રીમ કહે છે કે માણસના શરીરમા એક એવો રોગ થતો નથી કે જેનું કારણ બધકોશ ન હોય.

એક તરફથી શરીરમાથી તમાકુનું ઝેર બહાર કાઢી નાખવાની ક્રીયા ચાલતી હોય છે અને બીજી તરફથી બધકોશને લીધે શરીરમા ઝેરનો સચય થતો રહે તો વ્યસનમુક્ત થવામા વિલબ થાય એ સ્વાભાવિક છે માટે સાધક જેમ બને તેમ ક્રિયા દરમ્યાન દસ્તનો ખુલાસો રહે તેવો આહાર વિહાર રાખવો જોઇએ બધકોશ થવાનું પ્રથમ કારણ અયોગ્ય ખાનપાન છે, માટે દસ્તનો કબજો કર નાર, ખાનપાન બીલકુલ છોડી દેવા જોઇએ, ચુલુ કાઢી નાખેલા મેદાના લોટની રોટલીઓ, પુરી, શીરો, લાડુ વિગરે ખાવા નહિ આ વસ્તુઓનો સ્વાદ, સારો લાગે છે પણ, તેમાથી થુલું કાઢી લીધેલું હોવાથી, ગ્લટન, નાઇટ્રેટ એાફ ફાસ્ફેટ, વિગરે તત્વો, જે સ્નાયુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ, અને મગજને પોષણ આપે છે તે તત્વો તેમા ન રહેવાથી, પોષણ કરનાર વસ્તુ તરીકે, તે નકામી છે આ વિના પુષ્કળ ઘી તેલ, ખાંડ, તથા ગરમ મસાલા નાખેલી વસ્તુઓ પણ છોડી દેવી ઘી અને તેલ બીલકુલ ન છોડાય તો, ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમા ખાવા ચાહ, કોફી વગેરે પણ, છોડી દેવા લાગી મુદતનો, તથા શરીરમા ઘર ઘાલી બેઠેલો બધ કોશ, અયોગ્ય ખાનપાનના પદાર્થો છોડી દીધા વિના, મટતો નથી એ નિશ્ચય ગણવું

સાધારણ અધિકાળવાળો માણસ, જો સૂર્યોદય પૂર્વે, એક બે પવાના દર ૨૪૨૭ પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખે, અગર તો નારંગી ખાય, કે એકાદ લીંબુ ચુસે, તો ફાયદો થાય છે

આવા નરમ ઉપાયોથી, ફાયદો થએલો ન જણાય તો, તાજા પાકાં ફળ ખાવાનો નિત્ય અભ્યાસ રાખવાથી બહુ ફાયદો થાય છે ભૂખે પેટ સવારમા, ફળાજ ખાવા, અને તેનો ખરો લાભ જોઇતો હોય તો, તે ખાધા પછી, કાઇજ અનાજ ખાવુ નહિ

[૧૭] દસ્તનો ખુલાસો કરનાર આહારની વસ્તુઓ.

નીચેની વસ્તુઓ આહારમા લેવાથી, બધકોશ થતો નથી (૧) આખા ઘઉંની ખીચડી, (૨) થુલાની અથવા થુલાવાળા ઘઉંની બડકી, (૩) થુલાવાળા લોટની રોટલી, (૪) ઘી વિનાનો કસાર વિગેરે, (૫) ખટાશવાળા અને ગળ્યા સઘળી જાતના ફળ, (૬) સુકા અંજીર, (૭) આલુ, (૮) સુકી દ્રાક્ષ તમામ પ્રકારની, (૯) ગોળ, (૧૦) સઘળા તાજા લીલા શાક, ટમાટા, કાચો કરમ કલ્લો કોબીજ (૧૧) મધ વિગેરે

[૧૮] બંધકોશ કરનાર આહારના પદાર્થો.

નીચેના ખાદ્ય પદાર્થો દસ્તની કબજિયાત કરે છે (૧) ઉની ઉની રોટલી, (૨) મેદાની રોટલી તથા મેદાની બનતી જુદીજુદી વસ્તુઓ, ૩ ઝાઝા મરી, ૪ ગરમ મસાલા, ૫ તમામ પ્રકારની મીઠાઇ ૬ મીઠું નામની વસ્તુઓ ૭ ચાહ, કાફી, કોકો, અને ચોકલેટ ૮ ઉકાળેલું દુધ, ૯ બટાટા ૧૦ ચોખા

[૧૯] બંધકોશ ટાળી, મોટા આંતરડાને ગતિ આપનાર પેટ ચાળવાની ક્રિયા.

નીચે વર્ણવેલી, પેટ ચાળવાની ક્રિયા કરવાથી, મોટા આંતરડામાંનો મળ, છુટા પડે છે, અને દસ્તનો ખુલાસો રહે છે (૧) પેટની ડાબી બાજુના નીચાણનો ભાગ (એટલે કે મોટા આંતરડાના છેક આગળનો ભાગ) જમણા હાથની આંગળીઓથી જોરથી દબાવી

રાખો (૨) પછી ધીમે ધીમે, પણ ભારે હાથથી, પેટના જમણા ભાગ તરફ મોટું આતરડું ઉપર જાય છે તે ભાગ સુધી હાથ દબાવતા લઇ જાઓ (૩) પછી, મોટું આતરડું ઉપર ચડે છે તે ભાગ, દબાવતા ઉપર જઇ, પછી તેજ આતરડા ઉપર, આડા દબાવતા દબાવતા જે જગાએ પ્રથમ આગળીઓ દબાવી હતી, તે જગ્યાએ હાથને ગોળ ફેરવી લઇ જાઓ (૪) આવી રીતે અનેક વખત, દબાવે જાઓ આ ક્રિયા કરવાથી, કોઇપણ પ્રકારનુ દુખ કે નુકશાન થતુ નથી

[૨૦] તમાકુનુ વ્યસન છોડાવનાર આહાર.

અમેરિકામા ડૉ કાર્નેગ મેકફેડન મેકનેલી વિગેરે વિદ્વાનોએ અસખ્ય તમાકુના વ્યસનીઓને, પોતાના આરોગ્યાશ્રમમા રાખી, વ્યસન મુક્ત કરેલા છે આ ડાક્ટરોનો, એવો અનુભવ થયેલો છે કે કેટલાક આહારના પદાર્થો, અને તમાકુ વચ્ચે, વિલક્ષણ વિરોધ છે, આ પ્રકારના આહાર લેવાથી, વ્યસનીને, તમાકુ પર અભાવ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી તેનું વ્યસન જલદી છુટી શકે છે, આ આહારનો પાયો નીચેના છે

[૧] તમામ પ્રકારના ફળો ખાસ કરીને સફરજન

[૨] દૂધ

[૩] ગળ્યા પદાર્થો

[૨૧] વ્યસન મુક્ત થવાની ક્રિયા કરતાં દરમ્યાન ફળાહાર કરવો.

જે મહાન શારીર શાસ્ત્રીઓએ મનુષ્ય શરીરની રચનાનું બારીક નિરીક્ષણ કર્યું છે અને મનુષ્યનો, ઉત્તમોત્તમ નિર્વિકાર આહાર કહ્યો છે, તે નક્કી કરવા માટે પ્રયોગો કર્યાં છે, તેમણે ખાત્રીપૂર્વક સાબીત કર્યું છે કે, મનુષ્યનો સ્વાભાવિક ખોરાક— રાંધ્યા વિના કુદરતી સ્થિતિમા ખાઈ શકાય તેવા ફળો છે આ આહાર લેવાથી, શરીરમા કોઇપણ પ્રકારનો, વિકાર ઉત્પન્ન થતા

નથી અને તેથી કરીને પ્રથમ સંચિત થએલ દુષિત દોષોને, બહાર કાઢી નાખવામાં, જીવનશક્તિને, ઘણું સુગમ પડે છે આમ હોવાથી આ દુષ્ટ વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયાના આધારે, તમાકુના ગરમી પકડવામાંથી છુટતાં સુધી ફળાહાર કરવો અત્યંત અપેક્ષિત અને કાર્યસાધક છે

એકલાં ફળ ઉપર રહેવાથી, વ્યસનમુક્ત થવાય છે, એટલુંજ નહિ પણ, બીજા પણ અનેક રોગો મટે છે વળી ફળ આરોગ્યને તથા આયુષ્યને, ઘણાં વધારનાર છે એકાદશી કે અપવાસને દિવસે એકલાં ફળ ખાવાની, આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરી છે એ બહુ વિચારપૂર્વક કરેલી છે, પંદર દિવસે, એક વખત આ પ્રમાણે ફળ ઉપર રહેવાથી આરોગ્યને ઘણું લાભ છે અને આરોગ્ય સુધરે તો, મન વિગેરે સુધરવાથી પરમાર્થ પણ સુધરે એ સ્પષ્ટ હોવાથી, ફળાહારથી પુણ્ય થવાનું શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યું છે એ કાંઇ કપોલકલ્પિત નથી પણ આજે તો એકાદશીને દિવસે, એકલાં ફળ ખાવાને બદલે બરફી પેંડા, ગાસુડી વિગેરે ભારે વસ્તુઓ લોકો ખાય છે તેથી આરોગ્યને કશો લાભ થતો નથી ઉલટું ભારે નુકશાન થાય છે

યુરોપના લોકો જ્યારે અત્યંત માંદા પડે છે અને કોઇ ઉપાયથી રોગ મટતા નથી ત્યારે ફ્રાન્સના દ્રાક્ષના માંડવામાં જાય છે ત્યાં તેઓ લીલી દ્રાક્ષ ખાઇને, રહે છે રોજ ૨ શેરથી ચઢતે ચઢતે દશ શેર સુધી દ્રાક્ષ આખા દિવસમાં ખાય છે દ્રાક્ષની સાથે રોટલી, માત્ર અધોળ કે નવટાંક તોલની ખાય છે એ વિના બીજી કોઇ વસ્તુ ખાતા નથી કેટલાક તો રોટલી પણ ખાતા નથી આવું એકાદ માસ કે થોડા વધારે વખત કરવાથી, શરીરના રોગ મટી જઇ, પૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવી પાછા તેઓ સ્વદેશ જાય છે

આપણે ત્યાં, દ્રાક્ષના માંડવા નથી, તો પણ ફળ કંઈ ઓછાં થતાં નથી એ ફળ નિયમિત ખાવાથી રોગ મટે છે એમ નહિ નથી

૨૪ આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ

તમાકુના વ્યસનમાથી મુક્ત થવા માગતા મઝે, અને પચને દ્રિયના વિકારો ઉત્પન્ન ન થવાથી, જીવનશકિત સતેજ રહે તે હેતુથી, આહાર વિષે સામાન્ય સુચનાઓ નીચે આપી છે

(૧) આહારનો દરેક કોળીયો, ઓછામા ઓછો ૪૦ વખત ચાવીને ખાઓ કહયુખાદ્ય મોમા નિસ્વાદ પાણી જેવુ થઈ જાય ત્યા સુધી, તેને ગળે ઉતારશો નહિ

(૨) દુધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થોને, કરણ ખોરાકની માફક ખુબ વાર મોમા રાખ્યા શિવાય અને તેનો પુરે પુરો સ્વાદ લીધા શિવાય ગળે ઉતારી જશો નહિ

(૩) તળેલા પદાર્થો, શેકેલા બાફેલા પદાર્થો કરતા, પચાવવામા વધારે ભારે હોય છે

(૪) અનેક પદાર્થોના મિશ્રિત ભોજન કરતા, એકજ પદાર્થનું સાદુ ભોજન, વિશેષ પાચક હોય છે

(૫) દરેક પ્રકારના મિષ્ટાનો પચાવવામા ભારે હોય છે

(૬) જેમ ખોરાકમા કૃત્રિમતા ઓછી, તેમ તેમા વિશેષ પોષણ હોય છે

(૭) ભોજન વખતે, ચિત્ત શાંત, અને પ્રસન્ન રાખવાથી પચન ક્રિયા સારી થાય છે,

[૨૫] પ્રસિદ્ધ ડૉ. બર્નારમેકફેડને, તમાકુના વ્યસની માટે, નિયત કરેલી પદ્ધતિઓ. સખ્ત. મધ્યમ, અને મૃદુ.

મકફેડન કહે છે કે મારા આરોગ્યાશ્રમમા, અનેક રોગી વ્યાધિઓથી પીડાતા, અસખ્ય દર્દીઓ, મારા હાથ તળે આવતા આ રોગીઓમા, ઘણાખરા, તમાકુના અખડ વ્યસનીઓ હતા આ દુર્વ્યસનનો ત્યાગ કરવો તે રોગ મુક્ત થવા માટેની, આવશ્યક શરત હતી એમ પણ કરી શકવાથી, વ્યસન મુક્ત ન કરી શકયો એમ બન્યુ નથી અનારી ક્રિયાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ રોગીના શરીર

પીએલા તમાકુના ઝેરને જેમ અને તેમ ત્વરાથી શરીર બહાર કાઢી નાંખવાનો હતો વિશેષમાં, આચાર વિચારમાં, એવો ફેરફાર કરી નાખતા કે, તેને તમાકુની ઉણપ જણાતી નહી તેણે (૧) સખ્ત (૨) મધ્યમ (૩) મૃદુ એવી ત્રણ પ્રકારની પથ્યાહાર પદ્ધતિ, દર્દીની શક્તિ અનુસાર, નિયત કરેલી હતી.

[અ] સખ્ત પથ્યાહાર પદ્ધતિ નીચે પ્રમાણે રાખવામાં આવી હતી.

(૧) પ્રથમ બે દિવસ. સખ્ત ઉપવાસ કરી, કોઈ પણ પ્રકારનો આહાર લેવો નહિ સ્વચ્છ પાણી પુષ્કળ પીવું. ઉપવાસના દિવસોમા તમાકુ જેવા ઉત્તેજક પદાર્થ માટે રુચિ થતી ન હોવાથી, રોગીઓ સરલાઈથી, તમાકુ છોડી શકે છે

(૨) તે પછીના બે દિવસ, દીવસમા ત્રણ વખત ખાવુ અને આહારમા નારંગી, સફરજન, દાડમ વીગેરે ખટમધુરા ફળો રુચિ પ્રમાણે ખાવા

(૩) પછી રોજનો, સામાન્ય આહાર લેવો શરૂ કરવો, તેમા પ્રથમ, ઉક્ત ફળો અને ગરમ પાણીમા મધ નાખી, મધનો ચા કરી પીવો, મરજી હોય તો, મધના ચામા નારંગીનો રસ નાખી પીવો

[બ] મધ્ય પથ્યાહાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમના બે દિવસો, ત્રણ વખત આહાર લઈ, ફળાહાર કરવો, અને દરેક ખાણા વખતે, ઉપર વર્ણવેલો મધનો ચા પીવો

[૨] ત્રીજે દિવસે, પ્રથમનો નાસ્તો, ફળ અને ચાથી કરવો. તે પછી તમારો નિત્યનો આહાર લેવો પરંતુ દરેક ખાણા વખતે મધનો પુષ્કળ ચા પીવો અને ઇચ્છા પ્રમાણે ખાણાના વખત દરમ્યાન પણ પીવો

[ક] મૃદુ પથ્યાહાર પદ્ધતિ.

[૧] પ્રથમ દિવસે ફળ અને મધના ચાનો નાસ્તો કરવો, ... દિવસ વારંવાર મધનો ચા પીવો

[ ] પછી દર્દનો ખુલાસો જડે તેવો માહિતગાર જાણકાર હેવો

(૨૬) ક્રીયા દરમ્યાન, ઘુંટડે પાણી પીવાથી, શરીરમાંથી તમાકુનું ઝેર જલદી બહાર નીકળી જાય છે.

શરીરમાંથી ઝેર બહાર કાઢી નાખવાની ક્રિયા દરમ્યાન પુષ્કળ પાણી પીવાની, અનેક વૈદ્યો ભલામણ કરે છે તે પ્રયોગ કરે છે કે, દરરોજ, છશેર પાણી પીવું જોઈએ, દરેક અડધા કલાકે, થોડું થોડું પાણી પીતા રહેવું, એ સારો માર્ગ છે, મરજી પ્રમાણે પાણી ... જેમ પીવું જો ... પાણી ફરી પીવામાં આવે તો, તે ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવું જોઈએ, પાણીમાં ... પીવાથી અધિક લાભ ... થાય છે, ઘુંટડે પાણી પીવાથી આ ક્રિયામાં આવશ્યક દર્દનો ખુલાસો ... એ ખાતર કરવો છે

[૨૭] મજબુત શરીર, તમાકુ ત્યાગ સહાયક છે.

બળવાન, તંદુરસ્ત, ઉત્સાહી અને વીર્યવાન શરીરને કદાપિ કેફી પદાર્થની જરૂર પડતી નથી નિર્બળ દુર્બળ નિસત્વ ... પોષણ પામેલ શરીર, એક યા બીજા ઉત્તેજક પદાર્થના કાયમના આમંત્રણરૂપ છે ખાન પાનથી નિયમિત મિતાહાર કરીને, ખુલ્લી હવાના ... વ્યાયામ કરીને આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોને અનુસરીને ... શરીરને ... અને ... શરીરને ... જેવું બનાવવા યત્ન જોઈએ યાદ રાખવું જોઈએ કે વધારે બળવાન શરીરમાં, વધારે નિર્મળ મનનો વાસ હોય છે અને તેથી તમાકુની ગુલામી નાખી નાખતા વાર થતી નથી

[૨૮] હંમેશ નિયમિત કસરત કરવી. ખાસ જરૂરની છે

અનેક પ્રકારની કસરતો પૈકી તમોને અનુકૂળ આવે તે પ્રકારની કસરત કરી ... શકાય છે ચાલવાની કસરત સાદામાં સાદી અને સૌથી વધારે કિંમતી ... ગણવામાં આવે છે ... ચાલવાની કસરત જેવી તંદુરસ્તીની ... બીજી એકે કસરત ... એની પેઠે, ... એ નહિ

યથાર્થ રીતે ચાવવાની કસરત એ ગ. ઉત્કૃષ્ટ કસરત છે તેની ગતીનો મોઢાંગી ચાર છે, ખભા પાગ્ગા ઠે છે, પીગ્રિઓ ગગવાન થાય છે પાચનક્રિયા વધે છે ને ગમે તે જાતનો, ખોરાક ખાવામા આવે તો પણ પચી જાય છે તેથી જાતનો મુનામો નદે છે અને જુનાગ નાસવા માટે ગોરી ડાઢેની તમામ નાઓ, તેનાથી દ૮ ૭ તથી મ્અની ાતિ ધ છે મખપગ મોઢીની નાની આવે ન અને નેત્ર, તેજની અધના પાણી ર થાય છ

ચાવવા ા ઉત્તમ નિરમો નીચે આપ્યા છે

૧ ચાવતી વખતે તમામ આખા શરીરને ધડ માથુ હાથ પગ વગેરે, મિદ્ધા ટટાર નાખવા ક્ટનાક મગ્ગા ઢીનાશ્ય થઇ ને નાવે છે એમ ચાવવુ નહિ ડાકને નમાવી દેવી નહિ ક મવગા અવયવોને નિશ્ચિત ગખવા નહિ જાઇ કી ખાવે ડ્ની કી તવાગી ડગના ૧૬એ તેવો શરીરમા મવગે જુગ્મા આવીને ઠાતી મઢી પ્રમન્ન ચિત્તથી નરની રે ચાવવુ

૨ પગથી તે માથા સુધી આખા શરીરને મ ૨ ૧ રીતે સીધ ટટાર નાખવુ ચાવવામા શરીરની આ સ્થિતિ અત્યત અગ ત્યની છે શરીરને તથી લાભ થાય છે એટલુજ નહિ પણ આપ ા મનમા પણ એથી એક પ્રકાર ા જુગ્મા આવી પ્રત્યેક ાામા જુગ્મા વાળા ચ્ચાનો આપણને અભ્યાસ મધાય છે શરી ની નમગ્ર આકૃતિ રીતે પર નાગવ એવી થાય છે મનો બાજુએ હાથો છુટા મની ેના આ ચાવવાથી સ્વાભાવિક રીતે થતી તમની ગતિને રોકવી નહી ચાવવાની કમરત ગ્મા ા ા સૌથી ઉત્તમ મગર પ્રાત ાાા છ

તરવાની કસરત સ્પૃહણીય છે. તેનાથી ઘે ખાભ કાર ા થાય છ એક તા ઉત્તમ રીત શ્વાનો ના નામ મળે છ ઓ ગીતે શારીરિકશ્રમ મળવા ઉપ ાત શ્વમોચ્છ્વાસ અને મપન ના તની ક્રીઓ ની ગે છ

શરીરને થાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત કરવી જોઈએ. હૃદયરોગ વાળાએ સખ્ત કસરત ન કરવાની સાવધાનતા રાખવી જોઈએ

(૨૯) વ્યસન ટાળવાની ક્રિયા દરમ્યાન વહેલા સુઈ વહેલા ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ અનુભવસિદ્ધ ડહાપણથી કહ્યું છે કે

**"રાત્રે વહેલા જે સુઈ, વહેલા ઉઠે વીર;
તન ધન બળ બુદ્ધિ વધે, સુખમાં રહે શરીર"**

જે જે કૃત્યો કરવાથી. શરીરની શક્તિનો વધારો થાય છે તે તે કૃત્યો તમાકુ જેવી અસ્વાભાવિક મનની ઈચ્છાઓના રોધક અનુક્રમતા શરીરને નવચેતન આપે છે જેમને મોડા સુવા જવાની ટેવ હોય તેમણે એકાદ કલાક વહેલા સુવા જવું અને તેને બદલે એક કલાક વહેલા ઉઠવું નિદ્રા જેવું મનુષ્યને એકે સ્વાસ્થ્યરક્ષક સાધન ન હોવાથી દરેક મનુષ્યે પોતાને આવશ્યક નિદ્રાના સમયના પ્રમાણમાં કદી ન્યૂનતા થવા દેવી નહિ

(૩૦) રાત્રે નિદ્રા ન આવતી હોય તો. દવાને વાપરતાં. કુદરતી ઉપચારોથી નિદ્રા લાવો. જો તમાકુનું વ્યસન છોડ્યે તમને ઉજાગરો કરાવતું હોય તો દવા ન વાપરતાં નિદ્રા લાવવા માટે, નીચેના કુદરતી ઉપાયો ઉપયોગ કરજો

નીચેના ઉપાયો નિદ્રાલાવક છે, (૧) **સુવા જતા પહેલાં બહાર ઝડપથી ફરી આવો.** (૨) ગરમ પાણીથી સ્નાન કરો (૩) સુતા પહેલાં ગરમ પાણીથી ભરેલી કાચની શીશી, પગને અડાડી રાખો (૪) રસમય પણ હેતુ વાચન વાંચો (૫) દીર્ઘશ્વાસોશ્વાસ લ્યો (૬) બુદ્ધી હવામાં, સવાર અગાઉનીના ? જનમાં મર્દન કરો (૭) પ્રભુને કે ગાયત્રીનો જપ કરો (૮) માલીશ કરો (૯) તમારે ભાજન બાજન, સુવા પહેલા ત્રણ કલાક અગાઉ, લેવાની ટેવ પાડો (૧૦) મધુર ગાયન ગાઓ કે સાંભળો (૧૧) તમારા ઉદરના

આનંદમય પ્રસંગોનું સ્મરણ કરો (૧૦) પરોપકારાદિ સત્કાર્યો કરવાની, માનસિક યોજના કરો વિગેરે સૂચનાઓ માટે જુઓ નિદ્રા ને નિરોગતા

[૭૧] તમાકુ ત્યાગ કરવા ચાહનારે સુવા જતાં અગાઉ, હમેશ [૯૨ થી ૯૬ ફેરનહીટ] કોકરવરણા પાણીમાં સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે. અનુભવી ડા. કીલોગ કહે છે કે, તમાકુના પંજામાંથી મુક્ત થવા ચાહનારે, નિયમિત રીતે, સુવા જતા પહેલા, કોકરવરણા પાણીમાં, સ્નાન કરવું જોઇએ, અને નાહવાના જળપાત્રમાં, ઉંઘના ઝોકા આવે ત્યાં સુધી, રહેવું જોઇએ, અને પછી તરતજ, સુઇ જવું જોઇએ, સીસાગાની સખ્ત ટાઢમાં શરીરને ટાઢ ન લાગે તેવી રીતે, સ્નાન કીધા પછી, ગરમ કપડાં ઓઢી લેવા જોઇએ, આ સ્નાનથી, આશ્ચર્યકારક ફાયદા, અનુભવમાં આવ્યા છે, તમાકુ છોડવાથી, કેટલાક ધમનીઓને અત્યંત બેચેની થઇ, વારે વારે ઉજાગરા થાય છે, તેઓને, યથાવિધિ આ સ્નાન કરવાથી, અવશ્ય રીતે, અત્યંત આરામ મળે છે (૧) એક જળપાત્ર (Bath tub) ૯૨ થી ૯૬ ડીગ્રી ફેરનહીટ, લગભગ શરીરની ગરમી જેટલા ગરમ પાણીથી ભરવું (૨) પછી તેમાં નહાવા બેસવું (૩) **શરીરને પછી અડધા કલાક સુધી, ચાળીને લોહવું,** ખાસ પ્રયોગોમાં, એક કે બે કલાકથી પણ વધારે વખત, આ સ્નાન લેવું પડે છે જો ખંતથી, ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો, આ સ્નાન કોઇપણ ફાયદો આપ્યા સિવાય, રહેતું નથી

[૭૨] બની શકે તેમણે આરોગ્યાશ્રમોમાં તમાકુની કુટેવ ટાળવી. જેમનાથી બની શકે તેઓએ તમાકુની ટેવ, બે કે ત્રણ અઠવાડીયા, આરોગ્યાશ્રમોમાં જઇ રહેવી જોઇએ, આમ કરવાથી, મુખ્ય ફાયદો એ થાય છે કે, **આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર જીવન ગાળતા શીખે** છે. એટલુંજ નહિ

પરંતુ, આમની સોબતીઓ, તેમજ કે આસક્તિ ઉત્પાદક અન્ય સર્વ કારણોથી તે વિમુખ રહી શકે છે.

જેમને, આરોગ્યાશ્રમોમાં રહેવાનું સાધન ન હોય, તેમણે, કોઈ એકાંત સ્થાનમાં એકાદ માસ રહી, આ લઘુ ગ્રંથમાં બતાવેલા માર્ગો અનુસરી ટેવ ત્યજવી હિતાવહ છે.

વ્યસનોત્પાદક વાતાવરણથી દૂર થઈ નિર્વ્યસનતા પોષક વસ્તુસ્થિતિ ઉત્પન્ન થશે, ચલમો, બીડીઓ, હુક્કા, વિગેરે વ્યસન સ્મારક સાધનો તરફ દષ્ટિ પણ નહિ જાય ઘર બહાર નીકળી જવાથી, મન બીજા કામોમાં રોકાશે. શરીરમાં, નવચેતન અને ઉત્સાહ આવશે અને આ રાક્ષસી વ્યસનની તૃપ્તિ માટે, જ્ઞાનતંતુઓનો નિત્યનો પોકાર બંધ પડશે.

[૩૩] તમાકુની તલપ, શાંત કરવા માટેનાં સાધનો

ઘણા વર્ષોથી તમાકુની ટેવ પડેલા માણસોને તમાકુ છોડયા પછી તે ફરી માટે વાપરવાને તીવ્ર તલપ આવે છે જેમ વ્યસન જુનું હોય છે, તેમ આ તલપ વિશેષ બળવાન હોય છે. આવા માણસોએ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે, **ઝેરી તમાકુને બદલે વાપરી શકાય છતાં તેના જેટલું નુકશાન ન કરે તેવો એકે પદાર્થ અસ્તિત્વમાં નથી** પરંતુ તમાકુ પર તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરી તેની તલપ શાંત પાડે તેવા પદાર્થો અસ્તિત્વમાં છે. અને તેમનો ઉપયોગ કરવાથી વ્યસનમુક્ત થવામાં મદદ મળે છે

તમાકુની તલપ શાંત પાડવા માટે નીચેના સાધનોનો ઉપયોગ ઉપકારક થાય છે

(૧) **નાઇટ્રેટ ઑફ સીલ્વર (Nitrate of Silver)** બે થી ત્રણ ગ્રેન અર્ધા શેર પાણીમાં મિશ્રણ કરી તેના કોગળા કરવા અને મ્હોંને સર્વ ભાગમાં ફેરવી દેવું. **લક્ષમાં રાખવું કે આ મિશ્રણ ઝેરી છે.** તે જરા પણ ગળામાં ન ઉતરે તેની કાળજી રાખવી એક ગ્રેનના સોમા ભાગના નાઇટ્રેટ ઑફ સીલ્વર અને

થોડી ખાંડની ગોળી બનાવી મોમાં નાખવી અને તેને થોડે થોડે ઓગાળી પછી રસ ચુસી લેવો. આપણા દરદીઓને આ મિશ્રણ ફાયદો કરે છે.

(૨) મકરજન ખાવા

(૩) તુલસીનો ચા પીવો

(૪) મીઠાઈ ખાવી

(૫) પડવેની સમાનાન્તર સુંઠ ચાખવી

(૬) કટનીક વનસ્પતિના મુળીના પણ **પાચક ને શક્તિશામક** છે. આમાં મુખ્યત્વે જેઠીમધનું ચાકડ અને કરીયાતુ ઉપયોગી છે. આ બન્ને તલપ વખતે મોમાં રાખવા.

(૭) તલપ આવે કે ઠંડા જળમાં ટુવાલ મારવી કે શરીર પર શીતજલધારા કરવી. શિયાળામાં ઠંડુ જળ સહન ન થાય તો, ઉના પાણીનો ઉપયોગ કરવો.

(૮) તમારા જ્ઞાનતંતુઓને, શાંત રાખવા માટે, તમાકુને બદલે ઉષ્ણજળનો આશરો લેવો તથી તમને વિશ્રાંતિ મળશે ને તમાકુ વિના થતી બેચેની શાંત પડશે.

(૩૪) તમાકુના ત્યાગથી આવેલી શારીરિક શિથિલતા કેવી રીતે ટાળવી?

તમાકુનું વ્યસન છોડી દીધા પછી કેટલાક વ્યસનીઓને, સુસ્તી ને અશક્તિ જણાય છે. આવા પ્રસંગે **બરડાની કરોડ ઉપર વારાફરતી ઉષ્ણ અને શીતોપચાર કરવાથી** ઘણો ફાયદો થવા ઉપરાંત ઉત્સાહનો અતિઅનુભવ થશે. આ ક્રિયા કરવાની વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

[૧] આખા બરડાની ઉપર ગરમ **સેહવાતો શેક ચારથી પાંચ મિનિટ સુધી કરવો.**

[૨] પછી તુરતજ, **આખી બરડાની કરોડ ઉપર બરફનો ટુકડો ઘસવો.**

[૩] વાનાફરતી, ત્રણત્રણ વખત, આ નીતોપચાર કરવો જોઈએ બનફ ન મળી શકે તો, ઘણા ઠંડા પાણીની ધાર કરવી

[૩૫] રાત્રે પેડુ પર પાટો બાંધી સુઈ રહેવાથી, તમાકુનુ સંચિત ઝેર જલદી બહાર નિકળી જઈ. રહેવાથી. વ્યસન મુક્ત થવાય છે.

તમાકુના ઝેર જેવા, વિજાતીય દ્રવ્યાનુ મુખ્ય સંચયસ્થાન પેડુ છે અને તેથી, રાત્રે પેટુ પર નીચે બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે પાટો બાંધીને સુઈ રહેવાથી, તમાકુનુ ઝેર મળદ્વારા મારફત શરીરમાથી, બહાર નીકળી જાય છે એટલુજ નહિ પરન્તુ, અનેક રોગો પણ મટી જાય છે પેટ ઉપર, પાટો બાંધવાની વિધિ નીચે આપેલી છે

[૧] એક ટુવાલને ટાઢા પાણીમા બોળી તેને જોરથી ખ મેરી પાણી ટપકતી નાખા ટુવાલને નીચોવશો નહિ (૨) આ ભીના ટુવાલને પેડુપર લપેટીદેવો [૩] આ ટુવાલપર ઉનનુ કોઈ શાલજેવુ કપડુ કે ધાબળો ચારે મેર લપેટી દેવુ ટુવાલનો કોઈ ભાગ બહાર દેખાવો ન જોઈએ ટુવાલને જરાપણ ગરમ ફરી ગરમ રાખે એટલુ જાડ ઉનનુ કપડ લેવુ (૪) રાતમા આ પાટો ખસી ન જાય માટે તેને સભાળથી અને નરમાશથી બાંધી રેવો જોઈએ આ પાટો આખીરાત બાંધેલો રાખવો જો પેડુ પર પ્રથમ પાકવાડ ભેદ કરી આ પાટો બાંધવામા આવે તો તે વધારે ગુણકારી થાય છે

આ પાટો શોષણ કરે છે તેનુ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે સવારે પાટો છોડવા પછી તેમાથી શોષણ કરેલા મળની દુર્ગંધ આવે છે અને તેને જે પાણીમા ધોવામા આવે છે તે ઘણુ ગંદુ થઈ જાય છે

[૩૬] જેમનાથી એકદમ તમાકુ છુટે નહિ તેઓ થાડ થાડે આ કુટેવ છુડીશકે છે કેટલાક વ્યસનીઓનુ મનોબળ મજબુત ન હોવાથી તેઓ તમાકુનો ત્યાગ તાત્કાલિક કરી શકતા નથી આવા મન તો આ કુટેવ થોડે થોડે છોડી શકે છે આ રેવ જેવી રીતે

પડે છે તેવીજ રીતે મૂકી શકાય છે પ્રથમ વ્યસનમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થયેલો હોય છે હવે તે ક્રમ ઉલટાવી નાંખી તેમાં થોડેથોડે ઘટાડો કરવાનો હોય છે જે માણસ દીવસની દસ બીડીયો પીતો હોય તે પ્રથમ અઠવાડીએ નવપીયે અને પછી આ રીતે દર અઠવાડીએ એક એક બીડીનો ઘટાડો કરતા જઈ તમાકુ તદન છોડી શકે છે. આ રીતે તમાકુનું વ્યસન છોડવામાં ખાસ ગુણ એ છે કે વ્યસની કોઈ પણ જાતના ત્રાસ કે બેચેની વિના થોડે થોડે આ કુટેવને કાઢી શકે છે આ પદ્ધતિને જૉન બોર્ઇલબેરીલી પણ અનુમોદન આપે છે તે કહે છે કે જેવી રીતે તમે આ કુટેવ પાડી છે તેવી રીતે તમે તેનો નાશ પણ કરી શકો છો જેવી રીતે તમે સંગ્રહ કર્યો હોય તેવી રીતે તેને વાપરી નાંખવું જોઇએ. આપણે એક એક દોરો વિંટાળીને આપણી ગરદન અને હાથ બાંધી લીધા છે. માટે છુટા થવાનો માર્ગ એ છે કે ધૈર્યતાપૂર્વક એક એક દોરો ઉકેલીને આપણે છુટા થવું જોઇએ. આપણે એક એક પથ્થર મુકીને દીવાલ બાંધીએ છીએ તેવી રીતે તેને તોડી પાડવી હોય છે ત્યારે પણ આપણે એક એક પથ્થર કાઢી નાંખીને તેનો નાશ કરીએ છીએ.

ઇચ્છા શક્તિના પ્રમાણમાં આ વ્યસનથી મુક્ત થવામાં સમય લાગે છે જેઓ વ્યસનના પ્રમાણમાં જલદી ઘટાડો કરી શકે છે તેઓ જલદીથી છુટા થાય છે.

તમાકુ ખાનારાઓ તથા સુંઘનારાઓ પણ આજ રીતે માત્રાની પ્રમાણમાં ઘટાડો કરતા જઈ આ દુર્વ્યસનમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.

(૩૭) વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન વ્યસનીએ રાખવાની જીવન પદ્ધતિનું દીગદર્શન આ ક્રિયાના સાધકે નીચેના નિયમો વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાની ક્રિયા દરમ્યાન સાવધાનતાથી વ્યસનમાંથી મુક્ત પાળવા જોઇએ આ ભાગમાં બતાવેલ વ્યસનમુક્ત થવાની ભિન્ન ભિન્ન રીતોના સારરૂપ આ નિયમો છે.

[૧] આ દુષ્ટ અને ઉન્નતિ બંધક વ્યસનના પંજામાંથી મુક્ત કરવા માટે ખરા અંતઃકરણથી પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી [૨] દૃઢ નિશ્ચય બળથી મનને મજબુત રાખી વ્યસન તરફ ખેંચીજતી દરેક વૃત્તિને વશ રાખવી [૩] વ્યસનના મુક્ત રહેવાથી તન મન અને ધનને થતી હાનિઓ ધ્યાનમાં રાખી તમાકુ છોડવાથી થતા લાભોનું નિરંતર મનન કરતા રહેવું (૪) તમાકુના દુષ્ટ વ્યસનથી ઉત્તમ મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક્ય થતું નથી આ તેમજ [illegible] ગણો [illegible] તેનો ત્યાગ કરવાનો મારો પરમ ધર્મ છે એ વિચારને પોષણ મળે તેવા પુસ્તકના વાંચનથી નિશ્ચય બળ વધારી તમાકુપર તિરસ્કાર અતિ દૃઢ થશે (૫) શરીરમાં [illegible] થયેલ તમાકુના ઝેરને મગજમાંથી બહાર કાઢી નાખવા માટે આગળ વર્ણવેલ ક્રિયાઓ કરવામાં આરામ કરવું નહિ તમાકુના ઝેરનો [illegible] જેમ જેમ શરીરમાંથી ઘટતો જશે તેમ તેમ તેની [illegible] થતું જશે અને વ્યસન મુક્ત થવામાં ઉત્તરોત્તર મદદ મળતી જશે (૬) તમાકુના વ્યસનમાંથી મુક્ત કરવામાં મદદ કરે તેવા પ્રકારના [illegible] ઉપયોગ કરવા (૭) [illegible] (અ) [illegible] પોષણ માટે [illegible] તેથી વધારે એક કણ પણ આહાર ખાવો નહી (આ) [illegible] ને [illegible] ન આવતો હોય તે [illegible] પણ ખાવો નહિ (ઇ) [illegible] મુક્ત થવા [illegible] તેમ [illegible] દૂધ પર રહેવું [illegible] ઉપયોગ કરી [illegible] ખાવો (ઈ) [illegible] દરેક પ્રકારના પદાર્થ [illegible] તે [illegible] પદાર્થ છે એમ સમજીને [illegible] પર્યંત [illegible] દરેક કામ [illegible] પર્યંત [illegible] [૮]

ખાવાના અને સમય દરમ્યાન, ઓછામાં ઓછાં ૮ પ્યાલા પાણી પીવું. (૯) કદીપણ અપકોશ થવા દેવો નહિ (૧૦) જીવનશક્તિ, પછી પણ, ક્ષીણ થવા દેવી નહિ. બ્રહ્મચર્ય ભંગના જેવું એકે દેહ ક્ષીતિકર કાર્ય ન હોવાથી; ક્રિયા દરમ્યાન કોઈ પણ વિધિથી, વીર્યપાત થવા ન દેવો. (૧૧) બળવાન શરીર જલદી વ્યસનમુક્ત થઈ શકે છે માટે શરીરબળ વધારવું. શરીરશક્તિ વધારવા માટે (क) નિત્ય અનુકૂળ કસરત કરવી. પ્રાતઃકાળમાં, ખુલ્લી હવામાં, ફરવાની કસરત ઉત્તમ પ્રદ છે. (ख) ઉઠતાં વેંતજ, તેમજ સુવાના સમય પહેલા, પ્રાણાયામ કે દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવાનો નિયમ રાખવો (ग) રાત્રે વહેલા સુઈ, વહેલા ઉઠી દરરોજ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા ન લેવી રાતે અગાશી કે છજામાં, ખુલ્લી હવામાં સુઈ રહેવું. (घ) શિયાળામાં, જેટલો સહીશકે તેટલો વધારે સમય ખુલ્લા શરીરે સૂર્યનો તડકો લેવો ખાસ કરીને પ્રાતઃકાળના કોમળ કિરણો અને સૂર્યાસ્ત વખતનો મંદ તડકો નગ્ન શરીર પર લેવા ચુકવું નહિ (ङ) ચાલીસ કલાક, નશો રહેવામાં ગાળવા જોઈએ (૧૨) વ્યસનમુક્ત થવાની ક્રિયાના સમયમાં તમાકુ ને બદલે કોઈ પણ જાતનો અન્ય કેફી પદાર્થ વાપરવો નહિ (૧૩) વર્તમાન ચિંતા ત્યજવી પ્રસન્ન ચિત્ત રાખવું અને (૧૪) હદ ઉપરાંતનો શારીરિક કે માનસિક પરિશ્રમ કરવો નહિ

આગળ પ્રકરણ   માં આપેલ અવતરણોથી સ્પષ્ટ જણાશે કે ધર્માચાર્યોએ પોતાના અનુયાયીઓના હિત માટે રાજ્યાધિકારીઓએ પોતાની પ્રજાના હિતસાટે અને હજારો અસાધ્ય દરદીઓની ચિકિત્સાથી મળેલા વિશ્વાસનીય અનુભવ પરથી કુશળ ઉપચારકો એ રોગીઓના હિતસાટે, કેવળ કલ્યાણની દૃષ્ટિએ જનસમાજને તમાકુનો સ્પર્શ પણ ન કરવા ઉપદેશ આપ્યો છે તમાકુ વિષ છે અને મનુષ્યના શરીરને નુકશાન કારક પદાર્થ હોઈ સર્વથા ત્યાજ્ય છે એવો જે ભિન્ન ભિન્ન ક્ષેત્રોમાં કામ કરનારું કુશળ નિષ્ણાતોનો સામાન્ય

અનુભવ થયો છે એજ તમાકુ અસેવ્ય છે એમ ગણવા નગળી કારણ કે મનુષ્ય જેવો, બુધ્ધિમાન પ્રાણી પોતાનુ હિત કર્યાવર્ત- નથી થશે લેખણ છતાં પણ પોતાને લાભ દાયક હોય તેવુ વર્તન રાખે નહિ અને નુકશાન થયાનો પ્રત્યક્ષ જાત અનુભવ થયે જતો હોય છતા પણ અહિતને માર્ગે જ પગલા ભરે જાય તો દીવાના ભડકાની ઊનીઝાળ લાગ્યા છતાં પણ ફરી ફરી તે ઝાળમાં ઝંપલાઇ પ્રાણ ખોતા બુધ્ધિહીન પામર પતંગીયામા અને આવા ડોકટ વાળા છતા સમજણ ન આવનાર મનુષ્યમાં ફેર કયા રહ્યો ?

આ મહા મૂલ્યમાનવ દેહની રક્ષા કરવાનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ નો પરમ ધર્મ હોવાથી, તમાકુનુ વ્યસન સેવી તેને દુર્બળ અને દુખી કરવા જેવુ એકે અધમ કૃત્ય નથી તે નિરંતર યાદ રાખી દરેકે વ્યસન મુક્ત રહેવુ જોઇએ

આ ભાગમા વ્યસન મુક્ત થવા માટે જેને ક્રિયાઓ સૂચવી છે અને આહાર વિહાર સબંધી જે જે નિયમો આપ્યા છે તેના યથા વિધિ પાલનથી ગમે તેટલા દીર્ઘ કાળનુ વ્યસન પણ છોડી શકાશે છતા કોઇ વ્યસની વ્યસન છોડી ન શકે તો તેને લેખક તરફથી તેણે વ્યસન છોડવા પ્રથમ કરેલ પ્રયત્નોનુ અવિસ્તાર વર્ણન લખી મોકલવાથી તેના ટપાલ ખર્ચે વિશેષ સલાહ મફત મળશે.



દરેક ઘરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

૧. મંદાગ્નિ.

એવો કોઈ પણ મનુષ્ય ભાગ્યેજ હશે કે જે કોઈ પણ વખતે મંદાગ્નિના પંજામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા બગડેલીજ રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજબી રીતે સુધારાનો રાક્ષસ રોગ કહેવાય છે. આ લઘુ લેખમાં મનુષ્ય શરીરમાં ખોરાક કેવી રીતે પચી તેનું લોહી થાય છે તે વિષે સમજણ આપી જઠરને સદા તેજ રાખવાના સાદા ઈલાજો બતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતા પુસ્તિકાની કિંમત ફક્ત બે આનાજ રાખવામાં આવી છે

૨. બ્રહ્મચર્ય.

હાલના સમયમાં અકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા બળબુદ્ધિ ઘાતક વિષય વાસનાનો એટલો બધો પ્રચાર થઈ ગયો છે, કે જન સમાજને વીર્ય રક્ષાનો મહિમા સમજાવી કામ કબજામાં રાખવાના સાધ્ય ઉપાયો બતાવવાની દેશ હિત ચિંતકોએ વ્યાજબી રીતે પોતાનું કર્તવ્ય માન્યું છે

આ પુસ્તિકામાં સાધકને પ્રોત્સાહિત કરી બ્રહ્મચર્ય પાલનથી થતા શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક લાભોનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરી શીયળવ્રત પાલન માટે સુગમ માર્ગો બતાવ્યા છે તે અત્યંત ઉપકાર અને ઉપયોગી છતા, સેવા ભાવથી પુસ્તિકાનું મૂલ્ય માત્ર બે આના રાખવામાં આવેલ છે. કોઈ ધનિકની આ પુસ્તિકાની લ્હાણી

કરવા ઇચ્છા હશે તો તેને પડતર કિંમતે આપવામાં આવશે આ બાબત લેખકની સાથે પત્ર વ્યવહાર કરી નક્કી કરી શકાશે

૩. માણસ માંદો કેમ પડે છે ?

કયા કયા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવામાં આવે તો, રોગ પેદા કરનાર કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે હંમેશ તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ કરવું પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ધંધો ન કરી શકવાથી આપણે કમાઇ પણ શકતા નથી અને વધારામાં આપણે તથા આપણા સ્નેહીઓ ચિંતામાં રહે છે જીવન શક્તિ ઓછી થવાથી આપણું આયુષ્ય પણ ઘટે છે આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો જાણી લઇ આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભદાયક છે. આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંરક્ષક જ્ઞાનનો સાર આપવામાં આવ્યો છે છતાં તેની કિંમત માત્ર એક આનોજ રાખવામાં આવી છે

૪. મંદવાડ કેમ મટે ?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો બતાવનારા ભારે કિંમતનાં પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકતો નથી તેમજ તેમાં બતાવેલા ખર્ચાળ ઉપાયો તેનાથી થઇ શકતા નથી ગમે તેવા ભયંકર અને કષ્ટદાયી રોગો પણ સસ્તા નિર્દોષ તથા બિન ખરચાળ ઉપાયોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં ઘણી સરળ રીતે સમાવેલ છે આ સુગમ ઉપાયોની વિલક્ષણતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો ઘેર બેઠા લાભ લઇ શકે છે. પુસ્તિકાનો વિષય અત્યંત મહત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિંમત માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની ચારે પુસ્તિકાઓ આઠ આનાના પોસ્ટ સ્ટેમ્પ મોકલનારને મોકલી આપવામાં આવે છે.

રોગીઓ માટે જુજ ખર્ચે નિર્દોષ ઉપાયો વડે સાજા થવાનું સરસ સાધન

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે અને બીજી તરફથી દેશની ગરીબી વધતી જાય છે. ગરીબ લોકોને દવાનું ખર્ચ પરવડતું નથી તેથી તેઓને સારવાર વિના ચલાવવું પડે છે. મધ્યમ વર્ગના રોગીઓને પણ દવાઓના ખર્ચનો બોજો ઉઠાવવામાં તેમના જીવનની આવશ્યક જરૂરીયાતોનો ભોગ આપવો પડે છે. આજે માસિક રૂ ૩૦ થી વધારે આવક ન હોય એવા માણસોને બાર માસે તેમના અને તેમના કુટુંબના માણસો માટે દવાઓનું વાર્ષિક ખર્ચ રૂ. ૫૦ ભોગવવું પડે છે શ્રીમંત વર્ગના માણસોને પણ દવાઓ પાછળ મોટી રકમો વેડફી નાખવી પડે છે આથી તમામ સ્થિતિના રોગીઓના હિત સારૂ જુજ ખર્ચે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમે તેવા હઠીલા અને કષ્ટદાયી રોગો મટાડી દેવા સારૂ નવયુગ [illegible] ખોલવામાં આવ્યું છે. સદર મંદિરમાં [illegible] મા છે. વ્યાધિચિકિત્સા વિભાગ, આદર્શ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્તિ વિભાગ, વ્યસન મુક્તિ વિભાગ અને શિક્ષણ વિભાગ આમાંના ગમે તે વર્ગનો લાભ ફક્ત નામના ખર્ચથી લઈ શકાય છે ગરીબો પાસેથી